LITRU.RU

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Японки – самые стройные женщины в мире. Японки ничего не знают об ожирении.

Японки в тридцать выглядят на восемнадцать, а в сорок – на двадцать пять.

Японки не делают лифтинг и не ходят на шейпинг.

Японки не знают слов «диета» и «тренажерный зал».

Японки готовят с удовольствием и наслаждаются едой, не считая калорий.

Откройте для себя рецепты стройности и молодости Страны восходящего солнца!

- Наоми Мориями, Уильям Дойл
  - Введение
  - Япония и всемирная эпидемия ожирения
    -
    - В Японии самый низкий среди развитых стран показатель ожирения.
    - Японки – чемпионы мира по долголетию.
    - Японцы не только живут дольше всех, но и болеют меньше всех в мире.
  - Японская домашняя кухня
  - Глава 1
    -
    - Мечта о гастрономическом совершенстве
    - Культ свежести
    - Коробочка с завтраком, приготовленным с любовью
    - Мамин рецепт моркови с тофу
    - Добро пожаловать в Японию – страну, помешанную на гастрономии
    - Глава 2
    - Шпинат с хлопьями бонито
  - Глава 3
    -
    - Секрет первый
      -
      - Жареная атлантическая скумбрия
    - Секрет второй
      -
      - Охлажденный тофу с хлопьями бонито и нарезанным луком

- Секрет третий
  -
  - Первый вариант даси
  - Второй вариант даси
- Секрет четвертый
  -
  - Рис по-японски
  - Рис, приготовленный в электрической рисоварке
- Секрет пятый
  -
  - Деревенский завтрак по-японски
- Секрет шестой
- Секрет седьмой
  -
  - Японский мини-кризис, связанный с ожирением
- Еще один японский секрет

○ Глава 4

-
-
- Ири-ири пан-пан, или мамина суперяичница с говяжьим фаршем
- Элементы токийской кухни, имеющиеся в вашем распоряжении
- Список вещей и продуктов для токийской кухни, которые предстоит купить
- Посуда и техника для токийской кухни
  -
  - Совет из Токио: как приготовить горячий пышный рис
- Столовая посуда для токийской кухни
- Продукты японской кухни
- Суп из яиц, зеленых бобов и дайкона
- Баклажаны, жаренные в мисо
- Водоросль хидзики с жареным тофу
- Жареный молотый кунжут
- Жареная курица по-токиийски
- Тушеный тофу
- Список покупок для вашей японской кухни
- Японская домашняя кухня без всяких выдумок

○ Глава 5

-
- Принцип первый: Рыба

- Суп-мисо с морепродуктами (мидиями)
- Рулетики из копченого лосося с сисо и каиварэ
- Бургеры с лососем и эдамамэ
- Темпура из креветок и овощей
- Рыбное тэрияки

- Принцип второй: ОВОЩИ
  -
  - Дзэн-буддийское отношение к еде
  - Шпинат с кунжутом
  - Жареные овощи
  - Дайкон кирибоси с грибами сиитаке и тофу
  - Клецки-гёдза от наоми
  - Кинпира: лопух и морковь
  - Токийский салат
- Принцип третий: РИС
  -
  - Рис с курицей и яйцами
  - Японский фаст-фуд: рисовые шарики
  - Говядина на рисе
- Принцип четвертый: СОЯ
  -
  - Прозрачный суп с тофу и грибами спитаке
  - Суп-мисо с дайконом и тофу
  - Летний эдамамэ
- Принцип пятый: ЛАПША
  -
  - Безупречная лапша соба
  - Охлажденная гречневая лапша соба
  - Японский омлет тамаго
- Принцип шестой: ЧАЙ
  -
  - Способы заваривания японского чая
- Принцип седьмой: ФРУКТЫ
  -
  - Образцы токийских блюд

○ Глава 6
-
- О пользе коричневого риса
- Какие продукты купить, чтобы питаться, как самурай
- 12 простых советов из токио

○ Эпилог

- Благодарности
- Об авторах

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14

Наоми Морияма, Уильям Дойл
Японки не стареют и не толстеют

Посвящается нашим родным и в первую очередь родителям: Тидзуко, Сигэо, Мэрилу и Биллу

Введение

Просто я хочу быть здоровым.
Хочу лучше следить за собой.
Хочу есть более здоровую пищу.
Надоели все эти макароны.
Хочу начать питаться по-японски.

Билл Мюррей в роли Бобо Харриса (фильм Софии Копполы «Трудности перевода»)

Есть такая страна, где женщины живут дольше, чем в других уголках света.

Процент страдающих от ожирения в том краю самый низкий во всем развитом мире.

Там сорокалетние дамы похожи на двадцатилетних девушек.

В той стране женщины наслаждаются самой вкусной едой на свете, но показатель ожирения составляет лишь три процента – в три раза меньше, чем у француженок, и в десять раз меньше, чем у американок.

В той стране женщинами владеет тяга к наслаждению жизнью – и к искусству здорового питания. Эта высокоразвитая страна занимает второе место в мире по экономической мощи.

Речь идет о Японии.

Там происходят невероятные вещи.

Япония и всемирная эпидемия ожирения

Мир переживает кризис ожирения, которым страдают сотни миллионов людей.

В 2004 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила о «глобальной эпидемии ожирения»: более чем у миллиарда взрослых наблюдался лишний вес, причем из них по крайней мере 300 миллионов страдали ожирением, на что указывал индекс массы тела (ИМТ), превышавший 30 пунктов. Ожирение, по утверждению ВОЗ, является «главной причиной планетарного бремени хронических заболеваний и недееспособности».

ВОЗ отмечает, что эпидемия ожирения стремительно распространяется за пределами Соединенных Штатов и Западной Европы, охватывая Восточную Европу, Латинскую Америку, Ближний Восток и развивающийся мир.

– Ожирение обрело универсальный характер, – подчеркивает Невилл Ригби, руководитель экспертной группы ВОЗ, которая занимается проблемами ожирения в международном масштабе. – Оно превратилось, в полном смысле, во всемирную эпидемию, даже пандемию.

Ученые спорят по поводу точного ежегодного количества летальных исходов, связанных с ожирением, однако мало кто сомневается в том, что ситуация со здоровьем общества достигла критических показателей.

Тревожные новости с каждым днем становятся все хуже и хуже.

• Поразительно, но 34 процента взрослых американок страдают ожирением. Оно наблюдается у более чем 20 процентов американцев, а также англичан и немцев как мужского, так и женского пола.

• Показатель ожирения у француженок и французов вырос примерно с 8 процентов в 1997 году до 11 в 2003-м.

• По оценкам Национального института здравоохранения США, ожирение и избыточный вес обходятся стране в 117 миллиардов долларов прямых расходов на медицинское обслуживание, а также косвенных расходов, то есть не полученных из-за болезней зарплат. Указанная цифра в два раза превышает сумму, выделенную из текущего федерального бюджета на внутреннюю безопасность.

• На брифинге, состоявшемся 2 июня 2005 года, директор

Американского центра по контролю и профилактике заболеваний, доктор Джулия Льюис Гербердинг напрямую связала ожирение с возросшей опасностью повышенного кровяного давления, диабетом, почечной недостаточностью, раком кишечника, постклимактерическим раком груди, раком желчного пузыря, артритом, расстройством сна и одышкой, а также с осложненной беременностью и преждевременными родами.

• По оценкам, в одном лишь штате Калифорния с проблемой ожирения связаны ежегодные расходы на сумму 21,7 миллиарда долларов. Вот почему в 2005 году министру здравоохранения и социального обслуживания штата пришлось заявить, что «эпидемия ожирения является не просто кризисом здоровья общества, а экономическим кризисом».

• За последнюю четверть века показатель ожирения у американских детей вырос в три раза.

– У меня нет слов, – говорит доктор Уильям Клиш, возглавляющий отделение терапии Техасской детской больницы. – В начале моей карьеры, в 1960-х и начале 1970-х годов, мы ни разу не сталкивались с заболеваниями диабета второго типа, то есть гипертрофического диабета, у детей. Теперь мы то и дело ставим этот диагноз, – заявил Клиш в начале 2005 года в интервью агентству «Ассошиэйтед пресс».

• В Австралии хирурги с трудом справляются с растущей потребностью в операциях на желудке, которые необходимы детям, страдающим ожирением.

– На мой взгляд, «эпидемия» – еще слишком мягкое определение, – заявил доктор Джордж Филдинг, выступая в 2005 году на конференции в Королевском Австрало-азиатском хирургическом колледже.

По мнению Филдинга, данное явление следует называть чумой. Двенадцати-, тринадцати – и четырнадцатилетние дети «повсеместно страдают болезнями бабушек и дедушек».

– У них появляется диабет, высокое кровяное давление, синдром апноэ, а также сердечно-сосудистые заболевания, которые были бы немыслимы десять лет назад, – подчеркивает Филдинг.

• Авиастроительная компания «Боинг» вынуждена переоборудовать салоны самолетов под тучных пассажиров и увеличивать расходы на топливо. Новый лайнер «Боинг-7Е7», который появится на авиалиниях в 2008 году, будет оснащен более широкими проходами и креслами. Кроме того, компания разработала специальный строительный материал, который, по словам представителя «Боинг», «сопротивляется увеличивающемуся весу пассажиров».

В разгар глобального кризиса, связанного с ожирением, японцы смогли по ряду критериев стать самой здоровой нацией в мире.

В Японии самый низкий среди развитых стран показатель ожирения.

Показателем ожирения считается индекс массы тела (ИМТ) на уровне 30 пунктов или выше. В приведенной ниже таблице отражается процент страдающего ожирением взрослого населения ряда развитых странах.

Взрослое население, страдающее ожирением, %

Греция – Мужчины: 27; Женщины 38
США – Мужчины: 28; Женщины 34
Великобритания – Мужчины: 22 Женщины: 23
Германия – Мужчины: 22 Женщины: 23
Австралия – Мужчины: 19 Женщины: 22
Канада – Мужчины: 16 Женщины: 14
Франция – Мужчины: 11 Женщины: 11
Италия – Мужчины: 9 Женщины: 10
Япония – Мужчины: 3 Женщины: 3

Японки – чемпионы мира по долголетию.

Япония стала Страной бессмертных женщин. Поданным «Ассошиэйтед пресс», в 2004 году «японки установили новый мировой рекорд продолжительности жизни, девятнадцатый год подряд удерживая за собой первое место». Журнал «Экономист» недавно объявил, что «продолжительность жизни японок и японцев в течение последних десяти лет является самой большой в мире и продолжает увеличиваться». Обратите внимание на последние данные ВОЗ.

Средняя продолжительность жизни с момента рождения (расчетная единица – год)

Япония – Женщины: 85; Мужчины: 78; Оба пола: 82

Италия – Женщины: 84; Мужчины: 78; Оба пола: 81

Австралия, Швеция, Швейцария – Женщины: 83; Мужчины: 78; Оба пола: 81

Франция – Женщины: 84; Мужчины: 76; Оба пола: 80

Испания – Женщины: 83; Мужчины: 76; Оба пола: 80

Канада, Исландия, Израиль, Сингапур – Женщины: 82; Мужчины: 78; Оба пола: 80

Новая Зеландия, Норвегия – Женщины: 82; Мужчины: 77; Оба пола: 79

Австрия, Германия, Люксембург – Женщины: 82; Мужчины: 76; Оба пола: 79

Бельгия, Финляндия – Женщины: 82; Мужчины: 75; Оба пола: 79

Греция, Мальта, Нидерланды, Великобритания – Женщины: 81; Мужчины: 76; Оба пола: 79

Кипр, Ирландия – Женщины: 81; Мужчины: 76; Оба пола: 78

США – Женщины: 80; Мужчины: 75; Оба пола: 77

Японцы не только живут дольше всех, но и болеют меньше всех в мире.

В одной из последних статей в газете «Вашингтон пост» отмечается, что «японцы не только живут дольше всех, но и, по статистике, являются самой здоровой нацией на планете. Типичный пожилой японец живет, не болея, по крайней мере семьдесят пять лет». Последние данные по продолжительности жизни без болезней, опубликованные ВОЗ, в отличие от приведенных выше показателей продолжительности жизни отражают среднее число здоровых и дееспособных лет, которые проживает определенная группа.

• Японки живут без болезней дольше всех женщин и мужчин, представляющих 192 нации мира, – показатель их долголетнего здоровья составляет 77,7 года.

• Японцы живут без болезней дольше всех мужчин, представляющих 192 нации мира.

• Японская нация по продолжительности здоровой жизни обгоняет все народы. При этом французов и немцев она опережает на три года, британцев – на четыре, а американцев, занимающих по данному показателю двадцать третье место в мире, – почти на шесть лет.

Впечатляющих показателей здоровья и долголетия японцы достигают при минимальных затратах на здравоохранение.

Ежегодные расходы на здравоохранение на одного человека (показатели приводятся в долларах США)

США – 5707
Германия – 3849
Франция – 3601
Великобритания – 3224
Япония – 2839

Вся эта информация заставляет нас задаться волнующим вопросом, который можно было бы обозначить как японский парадокс. Почему нация, больше всех в мире помешанная на еде, отличается самыми низкими показателями ожирения среди развитых стран и характеризуется самой большой

продолжительностью жизни на планете?

Специалисты объясняют данный феномен несколькими факторами, в том числе образом жизни и прочными социальными, а также духовными традициями. Многие эксперты сходятся во мнении, что японцев отличает от прочих народов еще один аспект жизни – диета.

– На мой взгляд, азиатский рацион является самым здоровым в мире, – говорит доктор Дин Орниш, возглавляющий Калифорнийский исследовательский институт профилактической медицины. – В основе диеты, которую мы используем при лечении рака простаты, по сути, лежит азиатская кухня. Ее можно называть японской или китайской диетой – в основном это фрукты, цельное зерно, бобовые, соевые продукты в своей естественной форме, а для тех, кто стремится избежать сердечно-сосудистых заболеваний, – немного рыбы, причем скорее в виде приправы, нежели основного блюда.

> Пройдитесь по Токио или любому другому городу Японии. Вам сразу же бросится в глаза то, что японцы очень хорошо выглядят… У них также самые низкие показатели инфарктов, рака груди и рака простаты. А если говорить на более поверхностные темы, то в массе своей они выглядят в среднем как минимум на десять лет моложе. У них живой взгляд, светящаяся здоровьем кожа и блестящие волосы.
>
> *Келли Бейкер, журналист*

Японская домашняя кухня

На самом деле японский парадокс во многом объясняется токийской кухней, то есть связан с волшебством домашнего приготовления японских блюд, которое известно моей маме и миллионам других японских мам. Именно с ним я намерена познакомить вас в этой книге.

Однако перед вами вовсе не книга о диете.

Не является она и руководством по приготовлению суши.

Мама не очень часто делает суши, а я так и вовсе их никогда не готовлю. Хотя я люблю есть суши, но предпочитаю, чтобы над ними колдовали специалисты.

Говоря другими словами – перед вами вовсе не книга о японской ресторанной еде.

Эта книга познакомит вас с совершенно новой манерой домашнего питания – японской домашней кухней. Она затрагивает и японские ресторанные рецепты. Тем не менее значительная часть того, что японцы едят дома в кругу семьи, отличается от ресторанных блюд и готовится легче, чем можно себе представить.

Эта книга поможет вам открыть радости и удовольствие в повседневной домашней еде японцев.

Кроме того, здесь вы встретите мнения экспертов из разных стран относительно долголетия и проблемы ожирения. На страницах моей книги они рассуждают о влиянии японского образа питания на потрясающее здоровье всей японской нации.

Наконец, данная книга научит вас, как приготовить классические блюда, которые обычные японки подают на стол своим домашним. Вы познакомитесь с основой японского питания. В главе «С чего начинается токийская кухня» я расскажу об основных ингредиентах, из которых состоят традиционные японские блюда. (Если в рецепте вам попадется какой-нибудь незнакомый ингредиент, то сведения о нем вы найдете чуть ниже в тексте.)

Уверена, любому по плечу приготовить японские блюда – у меня нет никаких сомнений, что вы в этом преуспеете.

Сжившись с японской кухней, вы станете чувствовать себя фантастически. В этом я абсолютно уверена.

Глава 1
Токийская кухня моей мамы

Люди собираются, исполненные радости;
Еды и питья – в изобилии.
С каждым поколением, день ото дня
Становится все лучше,
И спустя мириады лет
Радости не будет конца.

Древняя японская молитва

Моя мама Тидзуко постоянно шлет мне из Токио электронные письма.

Она отправляет их со своего мобильного телефона, когда находится на кухне или в бакалейном магазине, стоит в очереди за билетами на представление или ждет поезда в токийском метро.

Ей хочется знать, как поживаем я и мой муж Билли, когда мы соберемся к ней приехать и чем питаемся.

Помогая нам в написании этой книги, мама постоянно присылала свои рецепты и советы по электронной почте или по факсу, иногда даже составляла диаграммы с изображением овощей, похожими на гору картошки.

Моя мама – мастер-самоучка по части японской домашней кухни, она никогда не заглядывала в поваренную книгу, объясняя это так:

– У меня все в голове.

Как и многие мамы в Японии, да и во всем мире, моя матушка всегда старалась повкуснее накормить семью самой здоровой пищей, тем самым выражая свою любовь к нам.

Я считаю ее блюда не просто выражением любви, но и исчерпывающим ответом на вопросы, почему японки самые здоровые и живут дольше всех на земле, а также почему они и их мужья реже всех в развитом мире страдают ожирением.

Мы с моим супругом можем привести примеры из нашей жизни, которые оживят подобную статистику.

Начну с истории, которая произошла с Билли семь лет назад, когда мы неделю жили у моих родителей в Токио. Тогда-то Билли впервые в жизни оказался в полной власти маминого

кулинарного искусства. Сама я многократно ездила в Токио – по делам или навестить родственников, – но всегда останавливалась в гостиницах вроде «Парк-Хайатт» (именно там происходит действие фильма Софии Копполы «Трудности перевода»). Но в этот раз мы не поехали в гостиницу, потому что родители настаивали, чтобы мы погостили у них дома.

Я переехала в Нью-Йорк в двадцать семь лет, и для меня та неделя на маминой токийской кухне стала возвращением к изумительным вкусам и запахам юности. Для Билли же те дни оказались абсолютно новым опытом.

До этого Билли уже бывал однажды со мной в Токио, но тогда у каждого из нас были собственные дела в разных районах города. Мы жили в гостинице на западный манер, и я была слишком занята, чтобы познакомить мужа с удовольствиями токийской кухни – совершенно ему незнакомой и пугающей.

Билли тогда бродил по улицам Токио, голодный и растерянный.

Окидывая взглядом витрины, он рассматривал тарелки с лапшой и коробочки-бэнто и приходил в замешательство. Билли понятия не имел, что и как заказывать. Еда выглядела странной, а меню не поддавались пониманию.

Еда была повсюду, но для него все казалось недоступным.

Наконец Билли направился в «Макдоналдс» и, как он потом признался, чуть ли не каждый день заглатывал там биг-маки, коктейли и жареную картошку.

Через четыре дня пребывания в Токио Билли поправился на пять фунтов и чувствовал себя довольно скверно.

Однако во время следующего посещения Токио, питаясь только тем, что готовилось на маминой кухне, Билли просто помешался на японской домашней еде. Когда мы вернулись в Нью-Йорк, он по-прежнему питался почти исключительно по-японски.

До той поездки мы, как и большинство нью-йоркских трудоголиков, ели в основном ресторанную еду на вынос и замороженные обеды или же шли куда-нибудь перекусить. Для меня «приготовить» означало купить в супермаркете промытую смесь для салата, выложить ее на блюдо и заправить высококачественным соусом. Мой репертуар также мог включать макароны, жареные помидоры и брокколи, которые затем перемешивались и заправлялись купленным маринадом.

Я редко готовила из свежих продуктов. А откуда взять на это силы? Вечером я возвращалась с работы, выжатая как лимон, и совершенно не могла придумать какое-то меню, не говоря уж о том, чтобы помыть и нарезать овощи.

Погостив у моих родителей, мы с Билли все чаще и чаще стали готовить дома японские блюда, особенно после того, как он научился профессионально делать рис и даже варить на завтрак суп-мисо[1]. Мы быстро поняли, что мамину токийскую кухню можно воссоздать в нашей нью-йоркской квартире.

Я начала ходить в местные японские магазины за тофу[2] и продуктами-приправами вроде соевого соуса, рисового уксуса и мисо. Обычным делом для меня стали походы в супермаркеты и на рынки, где я покупала свежие овощи, мясо и рыбу. Чем чаще я ходила по японским бакалеям, тем больше мне вспоминались блюда, которые я ела, когда жила с родителями, – например, жареная рыба и отварные корнеплоды.

А самое удивительное заключалось в том, что чем больше мы питались по-японски, тем стройнее и энергичнее становились, тем продуктивнее расходовали свое время. После каждого блюда у нас оставалось чувство абсолютного удовлетворения. Отчасти эту книгу мы написали потому, что хотели собрать все рецепты Тидзуко, дабы они всегда были у нас под рукой.

В 2004 году мы углубились в изучение предмета и обнаружили массу научных и публицистических подтверждений того, что традиционная японская кухня и жизненный уклад идут на пользу здоровью. Вот тогда мы и осознали, почему у нас улучшилось самочувствие после того, как мы перешли на рецепты моей мамы.

Мне хотелось бы вас успокоить: японская кухня вовсе не такая инородная и отпугивающая, как вы могли бы подумать, даже несмотря на то что состоит из непривычных компонентов. Японские блюда во многом уже стали частью жизни обычных европейцев.

Японские рестораны и суши-бары пользуются невероятной популярностью за пределами Японии. Например, только в американском Хьюстоне можно насчитать больше сотни японских закусочных. Японские продукты и ингредиенты, такие как эдамамэ[3], пондзю[4], васаби[5], юдзю[6] и мисо, – уже привычное явление во многих неяпонских ресторанах. Теперь настал час раскрыть главный секрет – как готовить по-японски дома.

Я дважды расставалась с уютной маминой кухней в Токио. Первый раз – когда уехала учиться в колледж, второй – когда перебралась в Нью-Йорк. И в то же время я дважды возвращалась туда, причем каждый раз с превеликой радостью. Теперь токийскую кухню я воссоздала у себя дома и уже не покину ее никогда, во всяком случае, надолго.

Мечта о гастрономическом совершенстве

Я выросла в Японии, в городе гастрономического совершенства – Токио.

В Нью-Йорке, сидя на работе, я закрываю глаза… и чувствую запах Токио и тамошней еды.

Я делаю глубокий вдох.
И вот я на маминой токийской кухне.

Я погружаюсь в наркотическую смесь неуловимых, сладковатых и естественных ароматов, которые помню с детства. Кухня пахнет землей, морем и горами – она пахнет самой жизнью.

Моя мама, маленькая, коротко стриженная и чрезвычайно энергичная японка, готовила семейный обед со скоростью пантеры, уверенностью Марты Стюарт[7] и точностью ученого НАСА.

В глиняном чайнике заваривается зеленый чай.

Свежие овощи зеленого и желтого цвета варятся в даси, прозрачном бульоне из наструганной бонито[8], водорослей и грибов. В пароварке доходит мягкий рис, выпуская приятный густой пар.

Мама поджаривает небольшие кусочки рыбы, добавляя немного лимона и рапсового масла. Затем она сбрызгивает квадратики тофу коричневым соусом и кладет их в миски с кипящим супом-мисо, приготовленным на скорую руку. Кусочки тофу смотрятся как драгоценные шкатулочки. Из окна компактной родительской квартиры виден огромный мегаполис: Токио раскинулся почти до бесконечности, а на западном горизонте белеет макушка горы Фудзи. У вершины горы ветер рвет в клочья снежные облака. Сигэо, мой отец, сидит в мягком кресле и любуется горой, глядя в бинокль.

Рядом на диване расположился мой муж, коренной житель Нью-Йорка, который прежде почти не сталкивался с японской едой. И вот он приехал на неделю в гости к моим родителям и теперь три раза в день питается по-японски (выбирать ему не приходится!).

Билли с превеликим удивлением узнал, что японская кухня, как он сам выразился, «самая вкусная» их всех, ему знакомых, которая «заряжает энергией, как ничто на свете». После той поездки в Токио Билли даже в Нью-Йорке стал есть только японские блюда. Благодаря моей маме он теперь питается, весит

и чувствует себя совершенно иначе – он изменился бесповоротно.

До поездки в Токио Билли весил почти 220 фунтов.

Теперь его вес не превышает 185. Билли ест почти исключительно японскую еду.

Он похудел с 42-го до 36-го размера, на себе испытав три разные комплекции. Сначала Билли был «тучным» (индекс массы его тела составлял 30), потом похудел до «избыточного» веса (ИМТ-28), а сейчас у него нормальный вес (ИМТ не выше 25).

Полжизни я прожила в Японии, а другую половину – почти все время в Америке. Я люблю обе страны, мне нравятся и японские, и американские рестораны. В числе моих предпочтений – «Нобу, четыре времени года» и «Суси-Ясуда» в Нью-Йорке, «Нью-Йорк грилл» в Токио и «Такэсигэро» в Киото.

Однако больше всего на свете я люблю мамину токийскую кухню – я приезжаю сюда, как только появляется возможность, как правило, несколько раз в год.

Я вспоминаю, как хожу хвостом за мамой, стараясь выведать ее кулинарные секреты. Потом в памяти всплывает, как мама выгоняет меня из кухни, а потом зовет всех к столу.

– Гохан дэсу йо! – обращается она к нам, что означает «рис готов», а поскольку ни одно блюдо в Японии не обходится без риса, то мамина фраза равноценна сигналу «обед готов».

На маминой кухне нет мудреных суши или изысканных и торжественных блюд кайсэки. Нет, мама готовит традиционную, повседневную и простую еду.

Блюда, которые появляются у мамы на кухне, каждый день готовят для своих семей десятки миллионов японских женщин. Я ела их, когда была ребенком, когда училась в старших классах и когда работала стажером на своей первой работе в Токио. Если мне случалось выскочить на улицу, не поев, то мама бежала за мной с бутербродом.

Мамины рецепты представляют собой сочетание традиционной японской домашней кухни и ее собственных творческих находок. Они включают западные блюда, такие как яичница, макароны, салаты и супы, зачастую переделанные по маминому вкусу и в соответствии с ее представлениями о здоровом питании. Они всегда приготовлены из самых свежих продуктов.

Мамина кухонька в Токио маленькая, примерно шесть на двенадцать футов. Она битком набита утварью, тарелками и сезонными продуктами. Там буквально негде развернуться.

Моя нью-йоркская приятельница Сьюзан как-то на пути в Гонконг заехала в Токио и увидела, как мама на скорую руку приготовила несколько фантастических блюд, причем

практически из ничего. Все происходившее напоминало сцену из «Ученика мага». Сьюзан до сих пор не может забыть те дни, хотя прошло уже десять лет.

Культ свежести

Когда я жила с родителями, мы редко ели в ресторанах и не покупали полуфабрикаты. Мама говорила, что

> Токийская кухня мамы Наоми – это нечто невероятное. Прежде всего поражает ее размер. Она не больше среднегабаритного уличного туалета, но там изобилие всевозможных продуктов и кухонных принадлежностей, размешенных точно и разумно. Мои тайные попытки открыть в четыре часа утра какой-нибудь ящик или шкафчик грозили обернуться бедой. В тот момент я с ужасом поняла, что могу быть погребена под содержимым этой кухни.
>
> Потрясает и то, что там готовится. Никогда в своей сознательной жизни не встречала и не пробовала столь изумительных блюд, которые ничего, кроме удовольствия, не вызывали. Меня кормили рыбой. Я ела тыкву и недоумевала, откуда она здесь взялась. Отведала я и нечто зеленое, поданное в виде горки, и поняла потом, что водоросли могут быть приятными на вкус. Но больше всего меня поразила хозяйка этого места – Тидзуко Морияма. Не больше пяти футов ростом, она постоянно улыбалась и кивала (из-за значительного языкового барьера), и именно благодаря ей мне хотелось тут же съесть все приготовленное. Мечтаю снова вернуться на ту токийскую кухню, только теперь уже с семьей. Надеюсь, Тидзуко приучит моих сыновей (у меня их трое) есть рыбу.
>
> *Сьюзан Д. Плейджманн, вице-президент, издатель журнала «Мари Клэр» и гость на токийской кухне моей мамы*

сделает все лучше и обойдется это дешевле. Она действительно делала – и делает до сих пор.

Продукты мама покупала в нескольких местах: местных супермаркетах, продуктовых магазинах, специализированных магазинах в центре Токио, а также на рыбном рынке Цукидзи. Каждый день она отправлялась за свежей рыбой, мясом и овощами. На обратном пути мама заходила в частный магазинчик, где продавался тофу, который готовили по пожеланиям покупателей, – так что даже тофу у нас был самый

свежий. Мама решала, что приготовить, уже после похода по магазинам. Только ознакомившись со всем ассортиментом рынка и проверив на свежесть продукты, имевшиеся в тот день в продаже, она придумывала меню. Что касается продуктов питания, то здесь у японцев царит культ свежести. Если наступил сезон рыбы, фруктов, овощей или зелени и они доступны в свежем виде, то именно их японки и покупают. Если продукты несвежие – японки проходят мимо.

Какое-то время наша семья жила в Кавасаки. В этом городе, расположенном недалеко от Токио, отец работал инженером в одной химической компании. Мы там даже выращивали овощи рядом с цветочными клумбами. В саду на маленьком пятачке росли кукуруза, петрушка, помидоры, баклажаны, а прямо под окнами кухни красовалось фиговое дерево – оно росло так близко, что можно было срывать плоды, не выходя на улицу.

Еще мы обзавелись там курами. Больше ни у кого в округе по двору не бегали цыплята! Они принадлежали к разновидности миниатюрных кур, известных под названием «табо», которых в Японии держали в качестве домашней птицы еще во времена раннего Эдо (старое название Токио)[9] – именно тогда их стали завозить с территории современного Вьетнама. У нас в саду табо рыли лапками ямки и усаживались в них посреди цветочных кустов. Курочки были преисполнены такого спокойствия, что казалось, будто они медитируют. Каждое утро мы с сестрой собирали яйца – некоторые были только что отложены и еще хранили тепло. Потом мама их готовила. Она обожала этих маленьких табо. Я тогда не испытывала к ним особой привязанности, но теперь понимаю, что курочки связывали нас с природой, когда мы жили в окружении сталелитейных и нефтеперерабатывающих заводов, промышленных предприятий. Яйца от собственных кур, а также овощи и фрукты со своего огорода отражали мамино пристрастие к самым свежим продуктам.

Мама, вероятно, стала первой японкой, которая обзавелась импортным холодильником «Дженерал электрик». В нашей квартире он оказался вторым – после пианино – крупным предметом мебели. Холодильник был слишком велик для японской кухни, поэтому ему отвели место в углу столовой. Все равно мамина одержимость гастрономией и свежими продуктами могла допустить появление только такого крупногабаритного холодильника.

Коробочка с завтраком, приготовленным с любовью

С двенадцати до восемнадцати лет мы с моей младшей сестрой Мики ходили в частную школу для девочек в Кавасаки.

В первый день занятий всех мам и дочек собрали в аудитории, и учительница обратилась к присутствующим с наставительной речью:

> – Мы призываем каждую маму ежедневно собирать завтрак для девочки. Главная задача нашей школы – научить учащихся любить и помогать другим. Научиться этому девочкам поможет в том числе и завтрак, приготовленный вами с любовью.
>
> Все мы понимаем, что из-за каких-то срочных дел мама может не собрать завтрак для своей девочки. У школы есть возможность накормить учащихся бутербродами. Кроме того, у нас есть автомат с готовыми завтраками. Однако все это предназначено не для ежедневного использования, а только в случае необходимости.

Моя мама очень серьезно отнеслась к тем наставлениям.

Все наши школьные годы она вставала в шесть утра и готовила для нас небольшие порции рыбы, овощей, яйца и мясо. Она резала их на кусочки, а потом аккуратно и изящно укладывала вместе с листьями водоросли нори поверх риса в маленькую герметичную коробочку от «Таппервэр».

Мама заворачивала завтрак в полотняную салфетку, в уголке которой были вышиты мое имя и цветы. Такие салфетки она тоже делала своими руками.

Каждый день в коробочке с завтраком появлялись разные блюда, бутерброды или рисовые шарики. Мама всегда собирала этот завтрак с безграничной любовью и самозабвением.

Однажды я развязала салфетку, открыла коробочку, начала есть бутерброд и с удивлением обнаружила листок водоросли нори поверх ветчины и сыра.

Мои одноклассницы и я привыкли к бутербродам в английском стиле, то есть с листом салата, тонкими ломтиками огурца, помидора, ветчины и сыра. Нори мы ели в традиционных японских блюдах, но в бутербродах – никогда. Будучи застенчивой девочкой, я ужасно засмущалась из-за того, что ем бутерброд с водорослью прямо перед своими одноклассниками.

Придя домой, я заявила маме:

– Никто не кладет водоросли на бутерброд!

– А водоросли полезны, – ответила мама. – Ну хорошо, я больше не буду так делать.

Теперь-то я понимаю, что была слишком мала, чтобы оценить мамину находчивость.

Мамин рецепт моркови с тофу

Рассчитано на 4 порции

Эта смесь моркови и тофу, щедро приправленная душистым поджаренным кунжутом, – одно из моих самых любимых блюд. Его придумала мама, и в старших классах оно занимало почетное место в моей коробочке с завтраком. Как правило, я ела его теплым вместе со свежеприготовленным рисом, но и холодное оно тоже чудесно, особенно если выложить его на поджаренный кусок зернового хлеба. Объедение!

Два прямоугольных кусочка прожаренного тофу размером 8 на 13 см

2 столовые ложки рисового уксуса

2 столовые ложки сахарного песка

2 столовые ложки саке

2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием соли

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка рапсового масла или масла из рисовых отрубей

6 чашек нарезанной соломкой моркови (примерно 5 средних морковок)

1/3 чашки поджаренного и измельченного белого кунжута

2 чайные ложки кунжутного масла

1. Вскипятите воду в небольшой кастрюле. Положите тофу и кипятите на среднем огне в течение 1 минуты, время от времени переворачивая. Слейте воду (это позволит избавиться от лишнего жира). Разрежьте тофу пополам наискосок, а затем каждую половинку нарежьте маленькими полосками.

2. Смешайте в небольшой посуде уксус, сахар, саке, соевый соус и соль. Размешайте до полного растворения сахара.

3. На сильном огне разогрейте масло в большой сковороде. Положите морковь и полоски тофу, а потом обжаривайте до тех пор, пока морковь не подрумянится, – это займет около 3 минут. Убавьте огонь до среднего уровня и влейте соевую смесь. Тушите морковь и тофу в течение 2 минут или до тех пор, пока они станут мягкими (но не разварятся). Выключите огонь, посыпьте блюдо кунжутом и сбрызните кунжутным маслом.

4. Выложите смесь на небольшую тарелку.

Добро пожаловать в Японию – страну, помешанную на гастрономии

Японцы – страстные эпикурейцы. А японки – самые преданные служительницы Гастрономического совершенства.

Разумеется, пылкое отношение к еде проявляют итальянцы, равно как и французы, и американцы, и испанцы, и китайцы, и любой другой народ.

И все-таки стоит пройтись по улицам в Японии, чтобы понять, насколько японцы одержимы всепоглощающей страстью к еде. Японская экономика, возможно, и занимает второе место в мире, но сама Япония безусловный лидер в том, что касается культуры питания.

Пользуясь выражением «всепоглощающая страсть», я вовсе не имею в виду иррациональную и нездоровую одержимость. Речь идет о подлинной любви и преданности вкусной и здоровой пище. Эта страсть изумительна по своей природе.

Для большинства европейцев японская еда ассоциируется с суши. Суши – блюдо фантастическое, одно из самых любимых в Японии, но, помимо него, существует масса другой еды. В Японии можно встретить множество восхитительных рецептов.

С нашей стороны здесь нет никакого снобизма (хотя японцы и могут быть чересчур привередливы) – просто мы привыкаем к гастрономическому совершенству чуть ли не с рождения.

Спуститесь, например, по эскалатору на первый этаж крупного японского универмага, такого как «Исетана», «Мицукоси» или «Такасимая». Вы попадете в безграничный, полный изобилия продуктовый рай: повсюду будут красоваться изысканные деликатесы и изящные упаковки с готовыми обедами; на застекленных прилавках ряд за рядом будут выставлены шоколадные трюфели, сласти и выпечка, по соседству с которой расположатся традиционные японские кондитерские изделия, причем только-только приготовленные.

Почти вся сладкая выпечка крохотная (2, 5 кв. см или еще меньше) и совсем не похожа на гигантские кондитерские изделия в американском стиле, которые в диаметре зачастую достигают 10-13 см. В меру сладкие и очень вкусные, японские пирожные и печенье всегда неповторимо упакованы в пакетик или коробочку, так что вы можете отведать одну-две штучки, а остальное оставить на потом.

Куда бы вы ни посмотрели, везде встретите продукты только самого высокого качества, лучшие и свежайшие изделия,

мастерски упакованные деликатесы.

В Токио продаются не только японские, но и итальянские, китайские, французские, индийские продукты питания, ведь еда в Японии уже на протяжении нескольких столетий находится под иностранным влиянием. Китайское влияние на японскую кухню началось свыше тысячи лет назад. Темпура, которая считается типичным японским блюдом, возникла под впечатлением от рецептов португальских торговцев в начале XVI века. Когда же Япония в конце XIX века открылась для Запада, здесь появились самые разные иностранные продукты: мясо, карри, свинина, хлеб, а позже и кофе, французская кухня, пицца и кондитерские изделия.

У Запада японцы узнали о шоколаде и полюбили его всей душой. Один фешенебельный магазин в Токио предлагает своим покупателям открывать счета в Шоколадном банке: вы покупаете высококлассный шоколад, магазин хранит его в специальном помещении при соответствующей температуре, а вы можете забрать покупку в любое время по своему усмотрению.

Однако даже в таком ультрасовременном городе высоких технологий, как Токио, который уже давно знаком со всеми замысловатыми заграничными рецептами, старая Япония все равно дает о себе знать. Мы с Билли поняли это, когда прошлым летом снимали квартиру в токийском районе Аояма. Примерно около полуночи до нас донесся мужской голос, который произносил нараспев:

– Ги-йооо-дза, ги-йооо-дза!

На машине, наполненной горячими клецками-гёдза, продавец медленно разъезжал по ночным улицам, предлагая свой товар проголодавшимся полуночникам. Он пел точно так же, как распевали из поколения в поколение токийские торговцы картофелем, до сих пор предлагающие свой товар в некоторых районах столицы.

Еда в Японии повсюду – и так было испокон веков, – причем самого высшего качества и свежести, каких, по-моему, больше нигде не встретишь. Именно качество и свежесть продуктов японки ценят превыше всего, и именно их стремятся обеспечить предприятия торговли и рестораны.

Практически на любой улочке в центре города можно найти магазинчики, которые торгуют аппетитной домашней лапшой. Японские города изобилуют фантастическими ресторанами, предлагающими блюда со всего мира. Лучшие французские рестораны за пределами Франции находятся в Японии. По телевидению без конца показывают кулинарные программы. В Японии деликатесы доступны каждому, а не только богачам.

Японские супермаркеты – это храмы свежести. На продуктах здесь стоит не только дата, но и время изготовления. Японки покупают рыбу, мясо, овощи или готовые блюда, на которых с точностью до получаса указано время в день упаковки. В японской кулинарной культуре практически нет замороженных продуктов и консервов – здесь ценятся прежде всего сезонные продукты.

Даже недорогие сандвичи и рисовые шарики в круглосуточных магазинах всегда отличаются отменной свежестью и вкусовыми качествами.

Пегги Оренстайн, рассказывая в одной из статей для журнала «Хелс» о своем пребывании в Токио, отмечает, что Япония – наглядное доказательство того, что и фастфуд может представлять собой качественное питание.

«Как-то раз я зашла в закусочную, где полакомилась прозрачной и вкусной похлебкой из гречишной лапши, – вспоминает Оренстайн. – А однажды я последовала за группой молодых клерков и, к своему удивлению, обнаружила, что качество местных полуфабрикатов и еды на вынос выше всяких похвал. Я не шучу. Я тогда купила упаковку жареного лосося, два рисовых шарика, завернутых в листок водоросли, тамаго (омлет), салат из шпината, тертую морковь и ямсовую лапшу с кунжутным соусом».

Мировой гигант розничной торговли, компания «Уолмарт» приобрела японскую сеть супермаркетов «Сэю», так что теперь американцы могут узнать японские секреты распространения и свежести продуктов.

Питание японцев отнюдь не всегда и не во всем идеально: молодежь все чаще заглатывает еду в заведениях вроде «Макдоналдс», а в последнее время появляется все больше и больше людей с ожирением. Им страдают те японцы, которые ведут малоподвижный образ жизни и перенимают западный стиль питания, – в основном это дети и люди среднего возраста.

Есть еще одна проблема: в обществе царит стереотип худой японки, и люди воспринимают человека с лишним весом как аномальное явление. К сожалению, из-за этого многие молодые японки становятся жертвами чрезмерной худобы и нарушений в режиме питания. Как и во многих развитых странах, в Японии растет число страдающих от таких заболеваний, как анорексия. Вдобавок, как показывают некоторые социологические опросы, японки низко оценивают свою внешность.

Кроме того, в японской кухне слишком много соли – например, в сушеной рыбе, маринованных овощах и соевом соусе. По мнению экспертов, избыток соли в японских блюдах служит

одной из причин повышенного кровяного давления, инфарктов и рака желудка. Именно поэтому я рекомендую вам выбирать слабосоленые соевый соус и мисо.

Помимо эксцессов, связанных с питанием, японцы грешат чрезмерным курением. Показатели заболеваний раком легких и бронхиальными болезнями находятся на недопустимо высоком уровне – точно так же, как и болезней, напрямую зависящих от алкоголя. Невероятные 50% японцев все еще курят, что является худшей статистикой во всем индустриальном мире. (Причем курящие японки составляют 10% женского населения страны.)

Тем не менее на другой чаше весов находится огромное количество японцев, которые в отличие от всего остального мира ведут крайне здоровый образ жизни – не в последнюю очередь благодаря своему питанию.

Нечто непостижимое творится в этой стране, помешанной на еде. Женщины и мужчины в Японии живут дольше других людей на планете, и вы редко встретите здесь толстяков или толстушек. А с другой стороны, в Японии мало кто ходит голодным.

Как же японцам это удается?

Одна из причин состоит в том, что они питаются совершенно иначе, чем на Западе.

Глава 2
В Японской мандариновой роще

Благодеяния отца выше горы,
Милость матери глубже моря.

Японская пословица

Я закрываю глаза.

Мне пять лет.
Я в горах, в мандариновом саду.

К моему поясу привязана корзина, и я собираю в нее спелые, сочные мандарины. Пейзаж в этой сельской местности напоминает картины Винсента Ван Гога – повсюду яркие мазки оранжевого и зеленого.

Вокруг горные склоны с пышной растительностью, они изнемогают от изобилия хурмы, редиса, лука и картофеля.

На лето меня отправляли на ферму к дедушке с бабушкой, которые жили в деревне Кодзака в префектуре Миэ на полуострове Кии, – именно там проходили счастливые дни моего детства. Деревня находится к юго-западу от Токио, в двух часах езды сначала на скоростном поезде (синкарсэн), а затем на электричке.

Район, где расположена ферма бабушки и дедушки, славится мандаринами, коровами породы мацудзака (их мясо еще вкуснее, чем мясо породы кобэ) и искусственным жемчугом, который собирают в прибрежных глубинах опытные ныряльщицы в белых купальниках и масках.

Этот уголок Японии способен вызвать восторгу гостей. Один из приезжих, журналист Джереми Фергюсон, в канадском издании «Глоб энд мейл» называет его «прелестным уголком Японии, безупречным и лишенным суеты». Вот как Фергюсон описывает полуостров: «Густые хвойные заросли покрывают здешние горы. В низинах трепещет зеленое пламя рисовых полей. Волнистую линию берега дополняют устричные банки и острова, похожие на скульптуры, от которых невозможно оторвать взгляд».

Закаты над мандариновыми рощами столь живописны, говорит Фергюсон, что здесь не могут не рождаться стихи хайку.

Мои детские годы в деревне сопровождались настоящим пиршеством и глубоким постижением традиционного образа питания японцев, а также заботой папиной семьи, большая часть

которой фермеры. По семейным рассказам, они трудятся на этой земле уже три столетия.

Мой дедушка Кумэдзо работал на ферме до конца своих дней. Он дожил до девяноста пяти лет. Бабушка с дедушкой и их родственники выращивали зеленый чай, рис, ячмень и пшеницу, а еще три сорта мандаринов, пять сортов хурмы, сливу и не меньше тридцати видов разных овощей.

На ферме, помимо прочего, был загон для коров, которые давали молоко, а во дворе держали кур, которые обеспечивали семью яйцами.

В деревне все вертелось вокруг еды. Как и в других сельских районах, жившие там семьи создавали полуобщинные объединения в виде ферм-кооперативов и смежных предприятий.

Приезжая на лето в деревню, мы с сестрой и родителями жили в длинном двухэтажном доме с соломенной крышей, принадлежавшем семейству Морияма, где вместе с нами обитало четыре поколения этой семьи. В доме было много комнат, на полу лежали татами, а в ванной комнате стояла ванна, высеченная из камня. Чтобы нагреть воду, бабушка Цунэ зажигала дрова, уложенные под ванной. Туалет находился во дворе, рядом с хлевом.

> Удивительная свежесть японской кухни привлекает внимание, как шепот среди криков. Открывается подлинный вид и вкус продуктов. Их предлагают и едят практически сырыми, ничто не готовится слишком долго. Наслаждаешься почти естественным вкусом продуктов.
>
> *Дональд Ричи «Вкус Японии»*

День в деревне начинался в пять часов утра. Бабушка направлялась к грядкам, расположенным на склоне холма за домом, и приносила к завтраку корзину со свежими фруктами и овощами. Я уже говорила, что в Японии все озабочены свежестью пищи – более свежих продуктов, чем на японских столах, просто не бывает. Мы ели фрукты и овощи не позже чем через час после того, как их сорвали.

Моя бабушка дожила до девяноста лет, она превосходно готовила.

– Она готовила только простые блюда, которые не требовали специального мастерства, – вспоминает папа. – Например, она отваривала овощи – баклажаны, зеленый перец, лук и корень лопуха, а потом приправляла их пастой мисо. Еще она делала блюда из огурцов или других толстокожих овощей,

приправленные рисовым уксусом и мелконарезанной зеленью сисо.

Дверь в кухню всегда была открыта, и весь день к нам в гости приходили соседи с родственниками, которые болтали и распивали зеленый чай. На кухонном столе всегда стояла какая-нибудь полезная для здоровья еда. Там обязательно был поднос с рисовыми шариками. Люди приходили и уходили, и шарики исчезали один за другим, пока поднос не пустел. Будучи городским ребенком из Токио, я глазела на бесконечных гостей с любопытством и благоговением.

Семейные обеды проходили по японскому обычаю: стульев не было, и мы усаживались, скрестив ноги, на подушки, разложенные на татами. Взрослые за обедом пили подогретое саке, приговаривая:

– Немного саке пойдет на пользу здоровью!

Все блюда отличались невероятной простотой и свежестью, а большинство продуктов поступало прямо с семейной фермы или соседских угодий: мягкий как пух белый рис, суп-мисо с нарезанными овощами и целым яйцом, в качестве главного блюда – обжаренное мясо с пропаренными овощами, а в качестве дополнительного – маринованные сливы (или умэбоси). Здесь практически нет ни насыщенных жиров, ни рафинированного сахара, ни обработанных продуктов.

Я вообще сильно сомневаюсь, что хоть одна молекула жирно-соленой пищи когда-нибудь решилась переступить порог бабушкиной кухни.

Мне в те дни больше всего нравилось блюдо из хиноны – шершавых темно-зеленых листьев репы, которые бабушка ошпаривала, мяла, резала, а потом приправляла рисовым уксусом, соевым соусом, хлопьями бонито или кунжутом. От хиноны у меня слюнки текли, и я каждый день просила бабушку готовить это блюдо.

С тех пор мало что изменилось. Я говорю так потому, что недавно мы с Билли ездили в Кодзаку. Мы гостили у моего двоюродного брата Иосикадзу, который теперь занимается фермой, и у дяди Масао, который держит семейный магазин и ресторан рядом с деревней. Мы собирались всем нашим большим семейством за общим обедом.

На вечер готовилось сабу-сабу – тонко нарезанные ломтики говядины вместе с кусочками свежих овощей, недолго тушенные в горшочке с бульоном. (Может, вам известно, что, когда быстро переворачиваешь мясо, оно издает звук «сабу-сабу».) Во время обеда мы смотрели друг на друга: все мои двоюродные братья и сестры, тетушки и дядюшки, юные и пожилые, светились

молодостью и энергией. У всех были стройные фигуры, румянец на щеках и абсолютно черные блестящие волосы.

Я тогда подумала, что если их внешний вид о чем и говорит, так только о том, что эти люди едят самую полезную пищу на земле.

Шпинат с хлопьями бонито

Рассчитано на 4 порции

Моя бабушка Цунэ Морияма готовила этот очень вкусный и бодрящий салат из ботвы репы – хиноны. Вместо свежей хиноны я использую шпинат. Шпинат можно заменить другой зеленью: белокочанной или китайской капустой или свекольной ботвой.

450 г шпината, без корней и жесткого основания листьев 2 столовые ложки даси
1 ½ чайной ложки слабосоленого соевого соуса
1 чайная ложка рисового уксуса
½ чайной ложки сахарного песка шепотка соли
¼ чашки мелких хлопьев бонито

1. Кочашки шпината положите в большую миску с водой и тщательно промойте, не разделяя кочашки на отдельные листья. При необходимости повторяйте эту процедуру, пока листья полностью не очистятся от песка.

2. В большой кастрюле вскипятите воду. Осторожно опустите в нее шпинат и варите на среднем огне полминуты, стараясь, чтобы кочашки не развалились на листья. Выньте шпинат из кипятка, промойте холодной водой и аккуратно отожмите, чтобы стекла лишняя вода. После отжимания у вас получатся кочашки шпината 2,5-5 см толщиной и около 12 см длиной.

3. В небольшой миске смешивайте даси, соевый соус, рисовый уксус, сахар и большую шепотку соли до тех пор, пока сахар не растворится.

4. Нарежьте шпинат небольшими кусочками, еще раз отжав лишнюю воду.

5. Выложите шпинат на среднюю тарелку, сверху полейте смесью из сои и уксуса и посыпьте хлопьями бонито.

Глава 3
Семь секретов токийской кухни моей мамы

Продукты мне дают горы, океан и земля.

Тидзуко Морияма

Теперь давайте заглянем в самое сердце маминой кухни, а также на кухни десятков миллионов других японок. Мамины блюда отличаются качествами, которые делают их удивительно полезными и по-японски уникальными. Эти свойства можно обобщить в виде семи принципов, которые я называю семь секретов японской домашней кухни.

Секрет первый

Японская кухня основана на рыбе, сое, рисе, фруктах и овощах.

Огромное количество японских рецептов представляют собой вариации на эти простые, но чрезвычайно многогранные темы – рыба, соя, рис, фрукты и овощи.

Классический японский домашний обед – это кусок жареной рыбы, миска риса, вареные овощи, суп-мисо, нарезанные фрукты на десерт и чашка горячего зеленого чая. В принципе, типичный японский обед состоит всего лишь из миски риса, миски супа и трех дополнительных блюд.

В Японии потребление рыбы на душу населения в два раза больше, чем, например, в Америке, а потребление соевых продуктов – в десять раз больше.

Японцы съедают горы риса.

А еще жители Страны восходящего солнца помешаны на овощах. Особенно они любят свежую растительность вроде зелени, редиса дайкон и баклажанов. В программе «Японская диета помогает предотвратить рак» телеканала Эм-эс-эн-би-си, показанной 17 декабря 2004 года, прозвучал такой текст:

«Между американским и японским образом питания очень много различий, которые могут объяснить, почему количество заболеваний раком в Японии так незначительно по сравнению с Соединенными Штатами. И все-таки одно из подобных различий, возможно, остается без должного внимания: японцы едят в пять раз больше крестоцветных овощей, нежели американцы.

К крестоцветным овощам относятся различные виды капусты – белокочанная, брокколи, брюссельская, цветная, кудрявая, а также кресс-салат – именно их чаще всего используют в домашней японской кухне.

Еще японцы любят водоросли – морские растения с ценными питательными свойствами. Существует несколько разновидностей водорослей, которые употребляют в пищу в Японии, – комбу, нори и вакамэ. Более подробно я расскажу о водорослях позже.

Не думайте, будто питательный и простой японский рацион, состоящий в основном из рыбы, сои, риса, овощей и фруктов, однообразен и сводится к ограниченному набору продуктов. На самом деле японцам удается создавать огромное разнообразие блюд из указанных ингредиентов. Как показывает исследование, проведенное среди двухсот пожилых японок, еженедельно они

употребляют более пятидесяти разных продуктов, тогда как для европейского образа питания характерны всего лишь тридцать.

Японцы потребляют менее двадцати фунтов говядины в год, тогда как в Соединенных Штатах потребление говядины на душу населения составляет свыше шестидесяти фунтов. В Японии мясо гораздо реже служит основным блюдом, чем в США, и на стол его подают в виде небольших порций, тонко нарезанных кусочков.

В Японии популярна лапша удон или гречишная соба, но едят ее меньшими порциями, чем принято у европейцев, любящих макароны. В Японии можно купить западные продукты питания типа пиццы или чизбургеров, но их практически никогда не едят дома. Молоко, сливочное масло, макароны и красное мясо можно встретить на столах японцев лишь изредка и в небольших количествах.

– Япония вроде бы очень европеизированная страна, но европеизирована она по-японски, – объясняет Мицунори Мурата, эксперт по вопросам питания и профессор педиатрии Токийского женского медицинского колледжа. – Может, мы и съедим гамбургер, но это будет гамбургер японского, а не американского размера.

Именно традициями питания объясняется низкое содержание жира в японских блюдах по сравнению с американскими. Японская кухня содержит 26 процентов жиров, тогда как американская – 34. В японских блюдах меньше сахара и калорий. Благодаря основанной на рыбе диете японцы получают большие дозы «хороших жиров» – таких, как жирные кислоты омега-3.

В Японии на душу населения потребляется меньше обработанных и рафинированных продуктов, нежели на Западе, а общее количество калорий в пище значительно ниже, чем в любой развитой стране. И все-таки, как ни забавно, но я почти не слышала, чтобы японцы когда-нибудь жаловались на чувство голода.

Ежедневное потребление калорий на одного человека

Япония – 2761
Австралия – 3054
Великобритания – 3412
Германия – 3496
Канада – 3589
Франция – 3654
Италия – 3671

Жареная атлантическая скумбрия

Рассчитано на 4 порции

Это простое и вкусное блюдо представляет собой жареную рыбу, до готовки замаринованную в саке. Советую также перед жаркой поперчить рыбу и обвалять в муке.

Четыре кусочка филе атлантической скумбрии по 110 г
4 чайные ложки саке
шепотка соли
1 ½ столовые ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей
1 чашка мелко нарезанного редиса дайкон (излишки сока отжать)
слабосоленый соевый соус – для уже готового блюда

1. Положите филе в миску, полейте саке и посолите.
2. Разогрейте масло на сильном огне в сковороде с антипригарным покрытием. Затем положите рыбу и несколько раз встряхните сковороду, чтобы рыба не прилипла к дну. Жарьте рыбу на среднем огне 4 минуты, затем переверните на другую сторону и жарьте еще пару минут. О готовности рыбы можно узнать, слегка проткнув ее ножом.
3. Разложите по тарелкам кусочки рыбы, а рядом – нарезанный редис дайкон. Затем каждый по своему вкусу может полить редис соевым соусом и выложить его на рыбу.

Вариация

Высыпьте на тарелку ¼ чашки муки. Выполняя пункт 1, добавьте черный перец. Слегка промокните рыбу бумажным полотенцем, чтобы устранить излишек саке, а потом обваляйте ее в муке. Стряхните излишек муки и готовьте, как описано выше.

Секрет второй

Японцы подают еду к столу маленькими порциями в красивой миниатюрной посуде.

Я родилась и выросла в Токио, но всегда считала себя немножко американкой. На протяжении нескольких лет мне очень хотелось попасть в Соединенные Штаты, и мечта моя осуществилась, когда мне было девятнадцать лет: я получила стипендию и возможность учиться в американском колледже.

Каждый год Каритас (японский колледж в Иокогаме) предлагал одному из своих студентов двухлетнюю стипендию на обучение и проживание в колледже-побратиме – Университете Льюиса в Ромеовилле, штат Иллинойс. Когда выбрали меня, мне показалось, будто я получила счастливый билет в совершенно другой мир, о котором давно грезила, – при том, что у меня были крайне смутные представления о том, где именно находится мое будущее учебное заведение.

Вместе с родителями мы стали изучать карту США и определили, что колледж находится на Среднем Западе, в городе, о котором мы не знали ничего, но который располагался не слишком далеко от Чикаго. Никто из маминых или папиных родственников никогда не бывал в Америке, а для меня предстоящая поездка вообще стала первым опытом зарубежного выезда. Даже на каникулы я никогда не ездила за границу.

В первый день пребывания в Соединенных Штатах я пережила сразу несколько потрясений.

Я прилетела в аэропорт О'Хара, и поездка из Чикаго до Ромеовилла поразила меня до глубины души. Никогда еще мне не доводилось видеть таких огромных шоссе, не говоря уже о равнинах и бескрайнем горизонте. Казалось, что небу нет конца и края. В какую сторону я бы ни посмотрела, повсюду было только небо.

В семь утра я уже была в колледже. Меня проводили в студенческую столовую и спросили, что я буду есть на завтрак.

– Апельсиновый сок, – был мой ответ.

Мне принесли огромный стакан сока. Я глаза вытаращила от изумления.

«Разве можно выпить столько сока?» – подумала я тогда про себя.

Пока я оправлялась от шока, вызванного гигантским

стаканом апельсинового сока, мой взгляд упал на студента, который резал оладьи, а затем поливал их сиропом, так чтобы кусочки тонули в лужицах сладкой, липкой смеси. Потом он стал быстро и методично отправлять в рот сладкие оладьи, перемежая их кусками жареной ветчины, пока вскоре тарелка не опустела.

В Японии так никто не ест, и я тогда подумала, что никогда не стану заглатывать пищу подобным образом. Но я даже не подозревала, что это был мой первый шаг на пути к лишнему весу.

Хотя в Америке мне нравилось почти все, еда поначалу вызвала неприятие. Я привыкла к японской пище и японским порциям, а Университет Льюиса находился в сельском Иллинойсе, и нигде поблизости не было ни японских ресторанов, ни японских продуктов.

Внезапно я окунулась в чужую культуру. Здесь обыденностью была совершенно непонятная мне еда, объемы которой казались неестественно огромными. Завтрак в университетской столовой представлял собой оладьи, тонущие в море сиропа, а сбоку дополненные грудой яичницы с ветчиной. На обед предлагались гигантские чизбургеры, порция жареной картошки и газировка. Ужин состоял из горы мяса и картошки, обилия макарон и такой огромной пиццы, что по ней можно было кататься на роликах.

И все-таки я с волнением погрузилась в эту совершенно незнакомую и новую для себя среду. Мне нравились всеобщая открытость, дружелюбие и доброжелательность.

Мой английский совершенствовался день ото дня благодаря «полному погружению», сама я становилась все менее зажатой, а мои манеры – более раскованными. Я стала больше общаться с подружками и настолько превратилась в американку, что начала даже видеть сны по-английски. В них люди, в реальности не знавшие английского, – например, мои родители – изъяснялись исключительно на этом языке.

Вскоре я переняла образ питания моих американских друзей.

Результат не заставил себя ждать: через несколько месяцев пребывания в Америке я поправилась на 25 фунтов.

Приземлившись в Чикаго, я весила не больше 100 фунтов (при росте пять футов). Теперь же я раздобрела до 125 фунтов и не влезала в свою прежнюю одежду, которую привезла из Токио, особенно в узкие джинсы.

Я попыталась сбросить вес, бегая по полю за общежитием. Но все было тщетно: мне не удалось потерять ни унции. Потом наступила зима, и окрестности Чикаго оказались на полгода погребены под снегом. Всю зиму я почти никуда не выходила и двигалась очень мало.

Меня приглашали в гости в местные американские семьи и там угощали всякой вкуснятиной. И все-таки общепринятый размер порций, а также количество хлеба, мяса и картофеля всегда меня поражали. Казалось, что для американцев вполне обычное дело съедать за один присест по крайней мере в два раза больше, чем едят японцы.

Под конец шел десерт. К моему изумлению, он состоял не из одного блюда, а из нескольких: пироги яблочные, ореховые, тыквенные, шоколадные – как правило, подавали два вида, – и вдобавок печенье и пирожные. Из холодильников появлялись гигантские вазы с мороженым: ванильным, шоколадным, клубничным, с мятой и шоколадной крошкой. По правде говоря, в Японии вы никогда не увидите столько мороженого на одном столе.

– Что за невероятно богатая страна, – восхищалась я. – Здесь поедают тонны мороженого даже в студеную зиму!

Помимо хождения в гости, я научилась есть типичную студенческую еду. Очень скоро в мой рацион вошли пицца, пирожки, сласти и мороженое. Всей душой полюбила я королевские бургеры.

Однако я была недовольна тем, что ела. В письме родителям я признавалась, что больше всего мне не хватает свежих овощей, по-японски слегка обработанных и приправленных, а также отварной китайской капусты.

Набирая 25 фунтов и скучая по овощам, я вместе с тем с удовольствием ходила на занятия, заводила друзей и приобретала американские привычки. Недели и месяцы пролетали быстро. Я прожила на Среднем Западе два года и ни разу за это время не ездила в Японию. И вот после счастливого времени в Иллинойсе с его кукурузными полями я вернулась домой.

Семья встречала меня в аэропорту, и я сразу же стала фонтанировать признаниями, как я обожаю Америку.

Одна из моих тетушек осадила меня вопросом:

– Чего же там хорошего? Ты только посмотри на себя – растолстела-то как!

И возразить ей было нечего.

Вернувшись в Токио, я пережила обратный культурный шок. В столице Японии очень высокая плотность населения и чрезвычайно многолюдно: узкие улицы, маленькие квартиры, пригородные электрички набиты битком (в часы пик люди в униформе и белых перчатках буквально набивают их пассажирами). А я же уже привыкла к открытым пространствам американского Среднего Запада.

Я снова стала жить с родителями, поскольку в Японии принято, что незамужние и неженатые люди до брака живут дома. Бегло изъясняясь по-английски, я нашла работу переводчицы в токийском Диснейленде.

А потом за несколько недель произошло нечто невероятное.

Активная жизнь и пешие перемещения по Токио, а также мамина кухня сделали свое дело: лишние 25 фунтов чудесным образом исчезли. Я ничего особенного не предпринимала ради избавления от лишнего веса – всего лишь навсего вернулась к маминой еде и городскому образу жизни по-японски.

В один прекрасный момент я обнаружила, что могу с легкостью надеть любую свою одежду.

После Диснейленда я пошла работать в компанию «Грей эдветайзинг», где, как мне казалось, сочетаются коммерческий подход и творческие методы. Я действительно получила там то, что искала, но все это время я тосковала по жизни в Соединенных Штатах. Долгое время я упрашивала своих начальников отправить меня в Нью-Йорк, и в конце концов они сдались.

Я обустроилась на новом месте в главном офисе «Грей эдветайзинг», расположенном на Третьей авеню, и стала заниматься рекламой компаний «Крафт дженерал фудз» и «Проктер энд Гэмбл».

В моей первой квартире на Манхэттене была малюсенькая кухня с большим холодильником, большой плитой, раковиной и шкафами. Там не было места для того, чтобы готовить еду, и отсутствовала вытяжка, необходимая для приготовления рыбы. За разъяснениями я обратилась к одной сослуживице с таким вопросом:

– Почему на Манхэттене такие кухни? Там же нет места для того, чтобы что-то приготовить. Что мне делать с таким холодильником?

И в ответ услышала следующее:

– Ну, в Нью-Йорке мы в основном питаемся в кафе или ресторанах. Приносим домой то, что там не съели, и кладем в холодильник, а на следующий день разогреваем.

«Ну надо же какая предусмотрительность, – подумала я. – Мне по душе такая практичность!»

Итак, я превратилась в безмятежного младшего менеджера с Манхэттена: работала не разгибаясь, сочиняла аналитические записки, проводила подсчеты, ходила на вечеринки с друзьями, недосыпала и замечательно проводила время.

Когда я приехала в Токио навестить родных, мама в своей типичной манере начала задавать вопросы:

– Ты хорошо кушаешь?

– Ну конечно, мам, я же живу в Нью-Йорке! Там полно потрясающих ресторанов и продуктовых магазинов с готовой едой. К тому же у меня есть микроволновка!

– Что значит, у тебя есть микроволновка? – В мамином взгляде появилось отчаяние. – Это значит, у тебя нет посуды? Ты ешь только готовую магазинную еду? То есть ты вообще не готовишь? Возьмешь ее с собой!

Обернувшись на эти слова, я увидела, как мама засовывает в мой чемодан сковородку, и воскликнула:

– Мам, я ведь могу купить сковородку и в Америке! Впрочем, разница между моим образом питания дома в Токио и в Нью-Йорке представляла собой гораздо больше, нежели противопоставление еды, приготовленной дома, и готовых магазинных блюд, разогретых в микроволновке. С детства японцы едят порции, которые на треть или даже наполовину меньше американских. Американцы, как правило, едят до тех пор, пока не насытятся (или не переедят), а в Японии мамы дают детям такой совет:

– Хара хати бумнэ, – что означает «кушай, пока не наешься на 80 процентов».

В Японии еду принято пережевывать медленно, смакуя каждый кусочек. Но в этом-то и вся прелесть – после домашнего японского обеда у вас не будет никакого чувства голода!

Японцы приобретают эти привычки чуть ли не с рождения, и дома, и в школе. В типичной японской начальной школе нет ни буфетов, ни автоматов с едой. Дети едят все вместе в классе. Для трапезы есть дежурные, которые носят специальные колпаки и халатики. Всем раздаются одни и те же блюда (и можно попросить добавки).

В Японии еда подается на тарелках, в чашках и мисках, которые по сравнению с американскими аналогами годятся для мальчика-с-пальчик. Именно это существенно сокращает размер порций и усиливает эстетическую привлекательность пищи.

Попав на японский обед, вы запомните его на всю жизнь. В 1933 году великий немецкий архитектор Бруно Таут после посещения Японии оставил письменное свидетельство о том, какой превосходный обед он отведал в одном японском доме. Тот опыт, по его словам, был «высоко эстетичным»:

«На столе были расставлены различные блюда, каждое в своей посуде. Бульон стоял в глазированной миске, а для рыбы выбрали тарелку неправильной формы, приглушенный цвет, который сочетался с миской.

Красные и белые кусочки сырой рыбы лежали на отдельной тарелке. Рядом стояла прикрытая миска с рисом и небольшая

чашка для вина.

Жену больше всего поразила красота еды, выставленной перед нами, – вспоминает Таут. – Могло показаться, что аппетит японцев возникает в основном через зрительные нервы».

Основные правила подачи на стол японского домашнего обеда:

• никогда не наполнять тарелки до краев
• никогда не класть большие порции
• каждый продукт должен лежать в отдельной посуде
• чем меньше, тем лучше
• каждый компонент блюда надо украсить так, чтобы показать его естественную красоту
• еда должна быть украшена, но слегка
• чем свежее продукты, тем лучше

> Невозможно переоценить значение «пустого» пространства при подаче японских блюд. Посуда никогда не должна заполняться до краев, всегда должна оставаться пустая кромка – эта незаполненность несет эстетическую значимость, сопоставимую с написанием Дзэн.
>
> *Шеф-повар Масару Ямамото*

Охлажденный тофу с хлопьями бонито и нарезанным луком

Рассчитано на 4 порции

Мягкий тофу с его богатой сливочной консистенцией занимает центральное место в этом прохладном летнем блюде. Простое в приготовлении, но необычайно вкусное, оно служит прекрасным примером строгих японских порций и кулинарного творчества. Оно настолько тонко на вкус, что заставляет оценивать себя и глазами, и языком.

Кубик мягкого, слегка охлажденного тофу весом 230 г

2 чайные ложки зерен кунжута

1 чайная ложка мелко нарезанной свежей мицубы или итальянской петрушки

1 лист сисо, нарезанный очень тонкими полосками

слабосоленый соевый соус для готового блюда

¼ чашки мелких хлопьев бонито
2 чайные ложки мелко нарезанного лука

1. Аккуратно промойте тофу холодной водой и дайте воде полностью стечь.

2. Подготовьте другие ингредиенты. Кунжут можно положить в маленькую мелкую плошку с миниатюрной ложечкой. На небольшую тарелку выложите нарезанную мицубу и полоски сисо. Все это поставьте на стол, дополнив соевым соусом.

3. Кубик тофу аккуратно разрежьте на четыре одинаковые части – следите за тем, чтобы они оставались ровными. Каждый кусочек положите на отдельную тарелку, посыпав хлопьями бонито и луком. Далее каждый может по своему желанию приправить тофу травой, кунжутом и соевым соусом.

Совет с токийской кухни

Не переусердствуйте в охлаждении тофу – он должен быть приятен на вкус и вид.

Секрет третий

Японские блюда отличает суперлегкость.

Японские матери и жены подвергают продукты лишь легкой обработке.

Так сложилось, что у японок не было плит. Даже сейчас, когда на кухнях готовят западные блюда вроде спагетти, котлет и салатов, жарят и пекут лишь самую малость, потому что японские кухни очень тесные, а плиты крохотные. (На самом деле мамина токийская кухня – это кухня для одной женщины. Если мамы нет, там как раз хватает места для меня.)

Вместо жарки и выпечки японки чаще всего прибегают к таким видам обработки продуктов, как готовка на пару, гриль, соте, варка или быстрое обжаривание продуктов на среднем огне. Преимущество этих способов в том, что так сохраняется больше питательных веществ.

Японки очень аккуратно используют приправы. Вместо блюд, обильно сдобренных густыми сметанными или масляными соусами либо от души посыпанных специями, на японских кухнях скорее встретишь лишь намек на приправы.

Вся суть японской кухни состоит в том, чтобы подчеркнуть естественную красоту, цвет и вкус пищи.

Чем меньше готовишь, тем лучше получается блюдо.

Тидзуко Морияма

Есть и еще одно принципиальное отличие: вместо животного жира, сливочного масла или тяжелых растительных масел японки готовят на небольшом количестве рапсового масла или с даси. Даси (бульон из рыбы и морских овощей) – это секретный ингредиент хозяйки любой японской кухни. Янтарный бульон получается из великолепного сочетания хлопьев бонито и сушеной комбу или бурой водоросли (см. раздел «Хлопья бонито» и «Морские овощи»). Даси служит одной из основ японской домашней кухни, представляя собой утонченную и аппетитную альтернативу бульону из говядины или курицы.

Японки используют даси как основу для варки продуктов, как бульон для супов, соусов и приправ. Вот что пишет шеф-повар Сидзуо Цудзи в своей книге «Японская кухня: простое искусство»:

«Даси придает японской кухне неповторимый вкус, и можно без преувеличения сказать, что успех или неудача (либо бездарность) блюда в конечном счете определяется вкусом и качеством дополняющего его даси».

Чудесным образом даси добавляет сочность отварным продуктам, обостряя присущие каждому ингредиенту вкусовые оттенки. По-моему, картофель по вкусу больше похож на картофель, если сварен в даси. То же самое относится к баклажанам, фасоли и почти ко всем разновидностям рыбы.

В статье в газете «Нью-Йорк таймс» ведущий кулинарной колонки Марк Биттман описывает даси как «едва уловимый аромат, источаемый неповторимым сочетанием земли, моря и дыма». Если вам доводилось есть в ресторане отменный японский обед, то наверняка даси составлял один из его ключевых ингредиентов.

Существует две разновидности даси. Первый вариант представляет собой первоклассный бульон, который получается из свежей водоросли комбу и рыбных хлопьев. Благодаря своей прозрачности он, как правило, используется для супов и припущенных блюд.

Второй вариант даси – это бульон, который получается после варки уже «бывшей в употреблении» комбу и рыбных хлопьев, оставшихся после первого бульона. Он не такой прозрачный и прекрасно подходит для супов с мисо и отварных блюд из ингредиентов с ярко выраженным вкусом.

Первый вариант даси

Рассчитано на 4 чашки

Один лист комбу 10 х 10 см
4 ½ чашки холодной воды
4 чашки крупных хлопьев бонито

1. Положите лист комбу в кастрюлю среднего размера. Не смывайте и не стирайте белый налет с поверхности листа, потому что он богат природными минеральными веществами и вкусовыми качествами. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Как только вода начнет закипать, сразу же выньте комбу (и отложите для второго варианта даси), чтобы жидкость не стала горькой.

2. Всыпьте хлопья бонито и прибавьте огонь до максимума. Когда бульон снова начнет закипать, снимите его с огня и

оставьте на 2 минуты постоять вместе с хлопьями. Затем процедите бульон через мелкое сито. Не жмите на хлопья, иначе бульон станет мутным и горьким. (Хлопья бонито теперь можно использовать для второго варианта даси.)

3. Бульон храните в холодильнике не больше 2 дней (он быстро портится).

Второй вариант даси

Рассчитано на 4 чашки

Положите «использованные» комбу и хлопья бонито от первого бульона в кастрюлю среднего размера. Добавьте 4 ½ чашки холодной воды и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и варите бульон в течение 10 минут. Затем процедите его через мелкое сито, а выжимки выкиньте. Храните в холодильнике не больше 2 дней.

Примечание. Для приготовления даси я обычно кладу 4 чашки крупных хлопьев бонито, но некоторые хозяйки предпочитают меньшую дозу. Для первого варианта даси, чтобы получился бульон с легким привкусом, достаточно одной чашки хлопьев. Также можно попробовать «быстрорастворимый даси», который продается в гранулах, пакетиках или жидком виде. Поищите полуфабрикат даси, но без глютамата натрия, в магазинах, торгующих азиатскими продуктами, или в Интернете. Магазинный даси не такой вкусный, как домашний, но тоже может выручать время от времени.

Секрет четвертый

Японцы за каждой трапезой вместо хлеба едят рис.

Сандвич на обед стал распространенным явлением в Японии, равно как и тосты на завтрак. Теперь в стране насчитывается более пяти тысяч булочных, которые предлагают такую вкуснятину, как итальянские панини, французские багеты, американские пончики, а также продукты «на японский манер» вроде сладкого хлеба с дыней.

Однако в целом в Японии едят гораздо меньше хлеба, чем на Западе, и рис по-прежнему является основой национальной кухни. Японцы съедают среднюю порцию риса почти с любым блюдом. Такое регулярное потребление риса заменяет японцам вредные для желудка кексы, булки и белый хлеб, которые чуть ли не повсеместно едят в Америке, причем по несколько раз в день.

Рис по-японски

Рассчитано на 3 чашки

Рис, приготовленный на плите

2 чашки круглого белого риса, или хайга-маи, или коричневого риса

2 ½ чашки холодной воды для белого риса или хайга-маи; 3 чашки для коричневого риса

1. Промойте рис (хайга-маи такой процедуры не требует), помешивая рукой, чтобы удалить крахмал. Потом слейте воду, наклонив посуду и придерживая рис ладонью. Повторите эти действия несколько раз, пока вода не станет почти прозрачной. (Некоторые сорта риса промывать не надо, поэтому не забудьте, пожалуйста, прочесть указания на упаковке.)

2. Положите промытый рис в кастрюлю среднего размера. Добавьте 2 'А, чашки холодной воды для белого риса или хайга-маи; 3 чашки для коричневого риса, а затем подержите рис в воде, пока он не набухнет. Накройте кастрюлю крышкой и доведите рис до кипения, после чего убавьте огонь до минимума и медленно помешивайте рис в течение 15 минут (коричневый

рис – дольше) или же до тех пор, пока не выкипит вода. Выключите огонь и подержите рис под крышкой 10 минут. Перед подачей на стол аккуратно встряхните рис с помощью сухой деревянной лопатки или ложки.

Рис, приготовленный в электрической рисоварке

Рассчитано на 3 чашки

2 чашки круглого японского риса
холодная вода

1. Промойте рис, как указано в предыдущем рецепте.
2. Положите промытый рис в емкость рисоварки. В соответствии с инструкциями добавьте нужное количество воды – из расчета на 2 чашки сухого риса. Оставьте рис в воде на 20 минут, чтобы он набух. Включите рисоварку. Когда процесс завершится, подержите рис под крышкой еще 10 минут. Перед подачей на стол аккуратно встряхните рис с помощью сухой деревянной лопатки или ложки.

Секрет пятый

Японки знают, что такое бодрящий завтрак.

Японки не едят по утрам оладьи.

Вы не увидите на их столах и горы яичницы с беконом.

Не едят они ни булочек со сливочным сыром, ни пирожков с черникой, ни сладких каш. Бедняжки, подумаете вы про себя. Они, вероятно, чувствуют себя обездоленными и несчастными.

Но не торопитесь с выводами, а лучше взгляните на талии японок – они укажут вам самых стройных женщин в мире!

А одна из причин этой стройности в том, что японки знают, что такое энергозаряжающий завтрак.

Каждое утро в Японии миллионы жен и матерей проворно готовят завтрак для себя и своих семей. Типичный японский завтрак состоит из зеленого чая, чашки вареного риса, супа-мисо с тофу и луком, маленьких листочков водоросли нори и, может быть, омлета или куска копченого лосося. Японский завтрак абсолютно не похож на типичный американский аналог. Вместо глазированных пончиков и тарелки хлопьев, которые сначала встряхивают, а потом вызывают сонливость, японский завтрак надолго заряжает вас энергией и питательными веществами.

Вот что говорит одна японская мама по имени Савако Клинэ:

– В Японии завтрак является самым главным и, как правило, самым большим приемом пищи. Я встаю пораньше и затем примерно полчаса готовлю еду для своих детишек. У нас на завтрак может быть рыба или рис и суп-мисо, а также яичница с ветчиной и овощами и непременно фрукты.

Каждое утро в Нью-Йорке я начинаю со слабосоленого супа-мисо, в который обычно входит одно яйцо, лук, тофу, столовая ложка коричневого риса, а также с нарезанных помидоров или других овощей, оставшихся со вчерашнего дня.

Попробуйте питаться так же, и вы сразу будете чувствовать себя великолепно – вплоть до обеда!

Деревенский завтрак по-японски

Рассчитано на 4 порции

Я научилась делать этот изумительный суп-мисо у своей

бабушки Цунэ Мориямы, которая готовила его всегда, когда мы приезжали в деревню. Больше всего в этом супе мне нравилось целое яйцо. Теперь мы с мужем добавляем в суп побольше овощей в дополнение к рису и тофу, чтобы наше утро в Нью-Йорке начиналось всегда с «бодрящего завтрака». Миска подобного супа заряжает меня на целый день. Этот легкий суп дает ощущение полной сытости.

½ чашки готового риса
4 крупных яйца
кусок прожаренного тофу размером 4х6,5 см
12 маленьких или 8 средних помидоров мелко нарезанный зеленый лук (отделить зелень от 2-х белых черешков)
1 чашка овощной смеси (фасоль, морковь и кукуруза)
4 чашки даси
2 ½ столовые ложки красной или белой мисо (можно использовать их вместе)

1. Положите яйца в небольшую кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения и варите яйца в течение 7 минут. Выньте яйца и дайте им остыть. Потом очистите и разрежьте каждое на четыре части.

2. В маленькой кастрюльке вскипятите воду. Положите туда тофу и аккуратно варите на среднем огне в течение 1 минуты, время от времени переворачивая. Слейте воду (с ней уйдет излишек жира). Нарежьте тофу маленькими кубиками.

3. Поставьте 4 миски. В каждую положите нарезанное яйцо, тофу, вареные овощи и рис.

4. В большой кастрюле доведите до кипения даси. Быстрым движением взбейте мисо и выключите огонь. Разлейте горячий бульон-мисо в миски с ингредиентами. Украсьте каждую порцию зеленым луком.

Секрет шестой

Японки без ума от десертов… на свой лад.

Японки безумно любят шоколад.

Они обожают сладости, мороженое, выпечку, рисовые крекеры и пирожные из фасоли.

Однако в отличие от Запада десерты они едят гораздо реже и (вы уже догадались) в малых количествах. Типичное японское пирожное в три раза меньше своего американского аналога.

Высококачественный шоколад можно купить в любом уголке Японии. Некоторые японские кондитерские в Токио могут конкурировать с лучшими кондитерскими Парижа. В любом японском городе есть магазинчики со сладким товаром. И все-таки у японцев нет привычки поедать большие десерты – им вполне хватает всего лишь 25 процентов тех кондитерских изделий, которые отправляют себе в рот американцы.

Расскажу вам одну историю. Когда моей сестре Мики было три или четыре года, она почти ничего не ела и была худющая-прехудющая. Она размазывала еду по тарелке, а потом, чуточку поклевав, заявляла, что больше не хочет.

Мама беспокоилась, что Мики плохо ест. Ей было известно, что мамы других детей дают им всякие сладости. Она считала, что если в перерывах между приемами пищи Мики не будет перебивать аппетит случайной едой, то станет лучше кушать дома. Мама прикрепила к ее одежде маленькую записку следующего содержания:

Пожалуйста, не угощайте меня.

Мики была слишком мала, чтобы прочесть и понять смысл иероглифа.

Через несколько лет я посмотрела великолепный фильм о еде под названием «Тампопо». В нем есть сцена: маленький японский мальчик гуляет с деревянным кулоном. На кулоне нарисована морковка и написано:

Не угощайте меня сладостями.
Я ем только натуральную пищу.

И снова моя мама опередила время!

Секрет седьмой

Японцы иначе относятся к питанию.

Есть еще одна причина, благодаря которой японки находятся на первом месте в мире по продолжительности жизни и на самом последнем – по показателю ожирения в индустриальном мире: они разумно относятся к еде.

И хотя сейчас все больше японок становятся жертвами нарушений питания, в целом японцы по-прежнему в отличие от Запада исповедуют здоровый образ питания. Например, в 2003 году в докладе, посвященном японскому стилю питания, исследователи Университета Бригэма Янга пришли к выводу, что американцам свойствен «менее здоровый» образ питания, чем японцам.

«Парадокс заключается в том, что американцы ценят худобу и зацикливаются на диетических ограничениях и воздержаниях, а это, вероятно, в первую очередь служит причиной растущих показателей ожирения, нарушений питания, обжорства на нервной почве и плохих фигур в Соединенных Штатах», – приводится в докладе мнение профессора Стива Хокса, который возглавлял исследование.

«Американцы прежде всего связывают питание с таким видимым признаком здоровья, как худоба, и в последнюю очередь – с простым удовольствием от хорошей еды, – считает Хокс. – Японцам, наоборот, удается придерживаться более здорового отношения к еде – в том смысле, что у них разнообразный рацион и они не подчиняются ограничениям и воздержаниям, которые требуются для похудания».

Исследование показало, что японки тоже высоко ценят худобу, но вместе с тем не лишают себя любимых продуктов, как американки.

«В Америке чрезмерные ограничения в рамках той или иной диеты могут привести к росту показателей ожирения среди населения, – отмечает Хокс. – Организм реагирует на диеты тем, что запасает больше, чем надо, жира и существенно сокращает число калорий, которые сгорают во время обычной жизнедеятельности».

Хороший, дееспособный и здоровый организм – самое последнее веяние моды.

Японский мини-кризис, связанный с ожирением

Вы можете усомниться в моих словах.

– Как же! Японцам легко сохранять стройность. Они вообще не толстеют – у них это в генах!

По-моему, нельзя только генами объяснять, почему так мало японцев страдают от ожирения. У меня есть три аргумента.

Первый – это я сама. Я на 100 процентов этническая японка. Когда я перестаю есть японскую пищу маленькими порциями и переключаюсь на нездоровую пищу и большие порции, то начинаю с пугающей скоростью набирать лишний вес. Другими словами, я действительно толстею.

Второй – это наука. Исследования показывают, что когда японцы уезжают из страны и начинают питаться типичной западной едой, их здоровье страдает. Профессор Керин О'Ди из Школы исследования проблем здравоохранения имени Мензиса в Австралии отмечает:

– Изучение здоровья мигрантов (Гавайи и США) показывает, что японцы по меньшей мере так же становятся подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям и разновидностям рака, связанным с неправильным питанием, когда они перенимают западный образ жизни. Диета в подобных исследованиях является главным фактором.

Эксперты также полагают, что диета напрямую влияет на долголетие. Профессор Том Кирквуд из Университета Ньюкасла (ведущий британский ученый, занимающийся проблемами старения) утверждает, что процесс старения человеческого организма на три четверти подчиняется негенетическим факторам, которые мы способны контролировать. К подобным факторам относятся питательность потребляемых продуктов и образ жизни. Вот что пишет Кирквуд:

«Японец, который стал питаться по-западному, стареет быстрее и подвергается болезням, типичным для западного общества».

Третий и, по-моему, наиболее убедительный аргумент – это сама современная Япония. Японцы все чаще и чаще едят западную пищу, и нация начинает переживать небольшой кризис, вызванный ожирением.

– Японцы толстеют так же, как мы, – говорит профессор Мэрион Нестл из Нью-Йоркского университета, – хотя они и отстают от нас на несколько лет.

По словам Нестл, жители Страны восходящего солнца все

больше ведут сидячий образ жизни, потребляют высококалорийный фаст-фуд, и поэтому обзаводятся лишним весом, в особенности дети. Тенденция действительно пугает и грозит перерасти в масштабный кризис, если ее не остановить.

Из всего этого я делаю простой вывод: когда японцы перестают питаться в соответствии со своей национальной традицией и начинают есть западную, менее полезную, пищу, они толстеют, как и другие нации. Похоже, гены мало защищают от жирной еды и нездорового образа жизни.

Еще один японский секрет

Японцы активно двигаются в течение дня.

Японцы живут так долго, сохраняя свой организм здоровым, не только благодаря питанию. В повседневной жизни они активно двигаются.

«Японцы отличаются отменным здоровьем и превосходной фигурой», – объявил журнал «Тайм» в 2004 году в своей центральной статье «Как дожить до 100 лет».

Причину данного феномена издание объяснило «активностью граждан, физические нагрузки которых естественным образом связаны с повседневной жизнью».

Особенно активны в физическом плане пожилые японцы. Макото Судзуки, профессор Международного университета Окинавы, говорит:

– В отличие от Америки пожилые люди в Японии специально не ходят в спортзалы – стройными и здоровыми их делает повседневная жизнь.

По его словам, повседневная физическая активность вместе с правильным питанием представляют собой «выигрышное сочетание».

Возьмем, к примеру, мою семью. Моя мама Тидзуко не только весь день передвигается пешком по Токио, нередко поднимаясь и спускаясь по лестницам, – в выходные она ходит в горы вместе со своими друзьями. Прошлым летом родители взяли нас с Билли в горы, и мы взбирались на гору Такао высотой 1969 футов в национальном парке к западу от Токио. Когда через полтора часа мы достигли вершины, мама без всякого кокетства заявила:

– Я совсем не устала!

Как и десятки миллионов японцев, мой отец Сигэо, которому уже перевалило за семьдесят, ездит на старомодном велосипеде. Это вовсе не навороченная модель, как у Ланса Армстронга, а всего лишь велосипед с одной скоростью. Папа регулярно ездит на велосипеде до дома моей сестры, расположенного в двадцати кварталах от нас, навестить внуков.

В свою очередь, сестра Мики ездит по городу на велосипеде, нередко нагрузив переднюю корзину продуктами, а на заднее сиденье усадив четырехлетнюю Касуми или двухлетнюю Айаку, моих племянниц. Довольно часто она возит на велосипеде своего шестилетнего сына Кадзуму, когда забирает его из школы. Муж Мики, Сико, проявляет еще большую физическую активность,

потому что его работа сопряжена с физическими упражнениями. Он ведущий инструктор по классическому японскому танцу и проводит занятия по всей Японии.

На узких улочках и тротуарах Токио вы увидите предпринимателей, крутящих педали велосипедов, и женщин, спешащих по курьерским поручениям или направляющихся за покупками. А все, что происходит в Токио, свойственно и стране в целом.

На обычной железнодорожной станции в Японии вы встретите ряды припаркованных велосипедов, принадлежащих пассажирам. Один из них – велосипед моего дяди Кадзуо, которому больше семидесяти лет и который ездит из пригорода в Токио на электричке. В дождь и под лучами солнца, каждый будний день можно увидеть его элегантную фигуру в костюме и галстуке: он крутит педали в направлении станции, а доехав, оставляет там свой велосипед и садится на поезд.

– А как ты ездишь во время дождя? – поинтересовалась я у дяди.

В ответ он широко улыбнулся:

– Ну, я просто держу одной рукой зонтик, а другой – руль!

Его жена Иосико каждый день плавает, причем с большим энтузиазмом, в том числе и под водой.

Простая поездка в токийском метро требует физических усилий. Станции похожи на лабиринты: надо часто подниматься по лестницам и переходить на другие линии, чтобы добраться до нужной точки.

Помимо «непреднамеренных» физических упражнений, многие японцы специально нагружают свой организм, пока не начинают потеть.

В Токио рано-рано утром можно увидеть подтянутого столетнего мужчину по имени Кэйдзо Миура, который занимается спортивной ходьбой в преддверии завтрака, состоящего из яиц и водорослей. В девяносто девять лет он взошел на Монблан в итальянских Альпах.

В 2003 году его сын Юитиро Миура стал самым старшим из тех, кто взбирался на Эверест. Через год его приятельница Тамаэ Ватанабэ в возрасте шестидесяти трех лет повторила это достижение, став самой старшей покорительницей Эвереста.

– Пожилые японцы отличаются отменным здоровьем и способны на такое, что многим молодым не под силу, – сказал младший Миура в интервью журналисту, делавшему материал о долголетии. – Те, кому перевалило за шестьдесят пять, покоряют горы, ездят в Китай сажать деревья, отправляются за границу преподавать японский язык.

Летом 2005 года семидесятиоднолетний японец Минору Ваито поразил всех моряков, в одиночку совершив кругосветное путешествие без единой остановки в портах и став самым старшим среди мореплавателей, обогнувших планету.

Приведенные примеры, конечно же, исключительные случаи физической силы и здоровья, но физическая активность и бодрость организма являются частью японского образа жизни, поэтому японцы так любят спортивные игры. В стране очень популярны гольф, футбол, бейсбол, теннис, сноубординг и ходьба на лыжах, а еще боевые искусства – каратэ, дзюдо и кэндо. Идеал здоровья исповедуют и на рабочем месте: многие японские предприятия и компании специально побуждают работников начинать рабочий день с упражнений – таких, например, как двадцатиминутная прогулка на площадке, расположенной на крыше офисного здания.

Однако все сказанное не надо понимать так, будто в Японии нет миллионов замученных стрессами людей, которым не до физических упражнений, которые курят и пьют, в относительно молодые годы приближаясь к могиле. Тем не менее доктор Лоуренс Куши, возглавляющий программу здравоохранения в Калифорнии, сравнил образ питания и физические нагрузки японцев и европейцев и пришел к выводу, что японцы «более активны в повседневной жизни, чем большинство европейцев, австралийцев и жителей Соединенных Штатов. Они гораздо чаще преодолевают пешком значительные расстояния, ездят на велосипеде или же поднимаются по лестницам в обыденной жизни и гораздо меньше ездят на машине».

Польза для организма, которую дают пешие передвижения, особенно подчеркивается экспертами и подтверждается основательным исследованием.

– Физические упражнения в два раза снижают риск развития сердечных заболеваний, способствуют понижению кровяного давления и сводят к минимуму опасность сердечных приступов, – заявил в интервью изданию «Экспресс» профессор Чарльз Джордж, директор медицинского направления Британского фонда здоровья. – Поскольку ходьба – это самая простая, удобная и недорогая форма физических упражнений, она служит прекрасным выбором для многих людей.

Одна из моделей ходьбы называется «10 тысяч шагов». Эту идею еще сорок лет назад стал рекламировать японский исследователь Иосиро Хатано, предложив пользоваться простым точным шагомером. Теперь же задачу пройти 10 тысяч шагов (то есть около пяти миль) в день поддерживают такие организации, как центры контроля и предотвращения заболеваний и

Американский колледж спортивной медицины.

– Мы проводили перекрестные исследования, подтвердившие, что люди, которые ежедневно проходят 10 тысяч шагов, стройнее и отличаются меньшим кровяным давлением, чем те, кто ходит меньше, – заявил профессор Дэвид Бассетт из Университета Теннесси в программе Национального государственного радио 16 мая 2005 года.

Исполнительный директор Президентского совета по физической культуре Мелисса Джонсон соглашается с ним:

– Десять тысяч шагов – это феноменальная цель, которой должны добиваться люди.

В Нью-Йорке тренажер мне заменяют улицы города. Я стараюсь как можно чаще ходить пешком. Несколько миль я прохожу каждый день до работы и обратно. Мы с Билли в выходные часто проделываем долгий путь пешком до Юнион-сквер, где расположен фермерский рынок, и гуляем по Центральному парку.

Последуйте примеру миллионов японских крепышей, надевайте кроссовки – и вперед!

Глава 4
С чего начинается токийская кухня

Да, ее можно организовать у себя дома!

Мамочка, я хочу обед по-японски!

Семилетний американец в нью-йоркском Центральном парке 5 января 2005 года

Просто ли устроить для себя токийскую кухню? Вы не поверите, но, вероятно, отчасти она у вас уже есть.

Скорее всего на вашей кухне имеется многое из того, что необходимо для токийской кухни.

Между оборудованием западной и японской кухонь различий не так уж и много. Почти все приспособления очень похожи или идентичны. Наверняка большинство бытовой техники у вас уже есть, новыми продуктами можно обзавестись в супермаркетах или с помощью нескольких щелчков по клавишам.

В подтверждение того, что западные кухни имеют много общего с токийскими, расскажу о том, как моя мама приезжала в Нью-Йорк.

В 2002 году вместе со своей сестрой, моей тетушкой Иосико, они на несколько недель прибыли в Нью-Йорк. Они осматривали достопримечательности и ходили по магазинам. Маме хотелось пожить по-нью-йоркски, а не в гостинице. Поэтому мы с Билли сняли для них квартиру недалеко от нашей. В арендованной квартире была типичная просторная американская кухня без какой-либо японской утвари и техники.

Зайдя в квартиру, мама очень обрадовалась размерам кухни, которая совсем не походила на ее крохотное рабочее место в Токио. Через несколько минут после заселения и осмотра кухонной техники мама вместе с моей тетей (не зная ни слова по-английски) отправились на улицу. На Второй авеню они поторговались с владельцем магазинчика, предлагавшего овощи и фрукты, а в соседнем супермаркете обошли все продуктовые ряды в поисках риса, яиц и соевого соуса. Они не ходили на японский рынок – хотя у нас в округе их несколько – и не покупали утварь в

дополнение к той, что уже имелась в снятой квартире.

На следующий день мама приготовила фантастическое блюдо – один из ее фирменных оригинальных рецептов, который она называет «Ири-ири пан-пан», то есть «суперяичница с говядиной». Оно представляет собой гармоничное сочетание яиц и говяжьего фарша, аккуратно обжаренного в соевом соусе. Билли чуть язык не проглотил – настолько это было вкусно.

Во время пребывания в Нью-Йорке мама с тетей Иосико готовили дома почти каждый день, находя нужные продукты в нашей округе и управляясь на западной кухне, которая, по всей видимости, похожа на японскую.

Вывод отсюда следующий: необязательно жить в Токио, чтобы готовить по-японски.

Ири-ири пан-пан, или мамина суперяичница с говяжьим фаршем

Рассчитано на 4 порции

Мама очень часто сама дает названия предметам и рецептам. Например, микроволновую печь она окрестила «тинь» из-за звука, которая та издает по окончании процесса приготовления. Мама использует это слово как глагол («пожалуйста, тинь рис на полминуты») и как существительное («поставь в тинь»). Такое блюдо, как яичница с говядиной, в Японии знают все, а вот его название «Ири-ири пан-пан» едва ли кто слышал, потому что его придумала мама. «Ири-ири», как она объясняет, отражает процесс беспрерывного помешивания яиц, который необходим для успешного приготовления блюда, а «пан-пан» – это звук, который издает сковородка при перемешивании яиц.

Ярко-желтые яйца превосходно контрастируют с говядиной насыщенного коричневого цвета и ярко-зелеными стручками горошка, а уж вкус и запах этого блюда вообще бесподобны.

Суперяичница

1 столовая ложка рапсового масла или масла из рисовых отрубей 6 крупных яиц

2 столовые ложки сахарного песка шепотка соли

Говяжий суперфарш

1 столовая ложка рапсового масла или масла рисовых отрубей

450 г мелко рубленного постного говяжьего фарша (попросите мясника провернуть его несколько раз или сделайте это сами дома с помощью кухонного процессора)

2 столовые ложки саке

1 столовая ложка сахара

1 столовая ложка слабосоленого соевого соуса

шепотка соли

8 стручков белой фасоли

4 чашки готового коричневого или белого риса

1. Разогрейте в небольшой сковородке 1 столовую ложку рапсового масла или масла из рисовых отрубей. Добавьте яйца и сахар, прибавьте огонь до среднего уровня. Размешивайте яйца деревянной вилкой в течение 2 минут. Когда яйца начнут загустевать, добавьте шепотку соли. Продолжайте помешивать еще в течение 2 минут до полной готовности яиц. Снимите яичницу со сковородки и отложите в сторону.

2. Разогрейте в небольшой сковородке 1 столовую ложку рапсового масла или масла из рисовых отрубей. Добавьте фарш, саке, сахар, соевый соус и соль, прибавив огонь до среднего уровня. Быстро обжарьте фарш, постоянно помешивая его деревянной вилкой, чтобы он не слипался. Минут через 6 он будет готов – тогда выньте его из сковородки и отложите в сторону.

3. В небольшой кастрюле доведите до кипения воду. Положите фасоль и варите на среднем огне в течение 1 минуты или чуть дольше – пока она не размякнет. Слейте воду и промойте струей холодной воды. Стручки нарежьте вдоль в виде полосок.

4. Расставьте 4 миски среднего размера. Смоченной лопаточкой разложите по мискам рис, потом аккуратно выровняйте его поверхность, чтобы она была довольно плоской (не горкой, но и не слишком плотно утрамбованной). Теперь выложите на рис яичницу, так чтобы она располагалась слева, а справа разложите фарш и снова разровняйте поверхность блюда. Нарезанную фасоль разделите на четыре части, положив ее в середину каждой миски с яичницей и рисом.

Советы с токийской кухни

Чем меньше куски яичницы и фарша, тем изысканнее будет смотреться блюдо.

Используйте небольшие сковородки, так как в них удобнее перемешивать содержимое и не дать ему пригореть.

Чтобы подчеркнуть красоту данного блюда, перемешивайте содержимое сковородки, даже когда устанет рука.

Приобщиться к токийской кухне не так уж сложно. У вас уже есть 90 процентов всего необходимого.

Оставшиеся 10 процентов включают в себя два простых агрегата, несколько тарелок в японском стиле и короткий список основных ингредиентов, которые надо купить в магазине. Если

хотите, можно вообще обойтись без техники и утвари.

Разумеется, в гастрономии работают такие же законы, как и в других сферах деятельности, как, например, в плотницком деле или садоводстве. Можно совсем сойти с ума и начать покупать тьму-тьмущую непонятных и специализированных приспособлений и посуды для японской кухни. Однако большинство из них вам вряд ли понадобится. Мой приятель Дэвид, изучавший французскую кухню в Париже, как-то заметил:

– Ну зачем мне какая-то новая утварь и бытовая техника для приготовления блюд. Если я обхожусь чайной ложкой, мне не нужна мерная ложка.

В принципе для японской домашней кухни прекрасно сгодятся западная посуда, бытовая техника и продукты, при условии что они будут высокого качества. Вопрос ведь не в том, американского или японского производства ваш нож или сковорода. Главное – чтобы нож был острым и хорошо резал, а сковорода быстро и равномерно проводила тепло. Резать овощи тупым ножом вряд ли кому понравится, а жарка продуктов на недостаточно сильном огне приведет к тому, что продукты потеряют свой цвет. На сильном огне овощи и прочие продукты останутся яркими и привлекательными.

Если у вас есть кухонный комбайн – тем лучше. С его помощью вы сможете резать, шинковать и натирать продукты, что часто требуется для приготовления японских блюд.

За редкими исключениями, кухня моей мамы очень похожа на миниатюрную копию западной кухни. Хотите верьте, хотите нет, но на своей кухне вы найдете множество элементов, свойственных токийским кухням.

Элементы токийской кухни, имеющиеся в вашем распоряжении

УТВАРЬ И БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

Миски разного размера: алюминиевые, чугунные, медные, эмалированные, глиняные, из нержавеющей стали
Сковороды разных размеров
Пароварка
Дуршлаг
Овощерезка, терка и/или приспособление для снятия цедры
Универсальный нож
Нож для овощей
Разделочная доска
Деревянная или пластиковая лопатка
Половник
Веничек
Щипцы
Мерные ложка и чашка
Нож для мяса
Плоская деревянная ложка
Емкости для смешивания ингредиентов
Сито
Кухонный процессор

СТОЛОВАЯ ПОСУДА

Тарелки, миски и плоские блюда
Столовые приборы к мискам и тарелкам
Посуда для приправ, соусов, подливок
Плоские тарелки
Чайник, чашки и кружки

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Сахар
Соль
Перец
Имбирь

Помимо всего перечисленного, вам потребуется для начала еще несколько компонентов. Задачу облегчает то, что многое из посуды и приспособлений можно купить в супермаркетах или через порталы «QVC», «eBay» или «Amazon».

Продукты тоже можно покупать в магазинах розничной торговли или же, если повезет, на соседнем рынке. Некоторые продукты также покупаются через Интернет.

Список вещей и продуктов для токийской кухни, которые предстоит купить

ТЕХНИКА И УТВАРЬ (по выбору)

Рисоварка
Вок-сковорода

НОВАЯ СТОЛОВАЯ ПОСУДА (по выбору)

Японский чайный набор: чайник, чашки и блюдца
Японская или азиатская сервировочная посуда
Керамический или глиняный графинчик для соевого соуса высотой 5-7 см
Керамический или глиняный графин побольше – для темпуры или других соусов

Столовый прибор на одну персону

• Миска для риса
• Миска для супа
• Два или три блюда диаметром 7,5-12,5 см
• Две или три миски диаметром 7,5-12,5 см и глубиной 2,5-7,5 см
• Два квадратных или прямоугольных блюда
• Три тарелки для приправ диаметром 5-7,5 см
• Миска для горячей лапши
• Поднос для холодной лапши с бамбуковой решеткой
• Чашка под соус
• Деревянные палочки и подставка для них

НОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРИПРАВЫ (без них не обойтись)

Хлопья (кацуобуси, хана-кацуо или кэдзури-буси) бонито
Дайкон (японский гигантский белый редис)
Японский круглый рис
Японский чай
Мирин (вино для приготовления блюд)

Мисо (паста из сброженных соевых бобов)

Соба (гречишная лапша) и удон (крупная белая пшеничная лапша)

Масло: рапсовое, из рисовых отрубей, кунжутное

Рисовый уксус

Рисовое вино (саке)

Морские овощи: хидзики, комбу, конбу или кобу (японская бурая водоросль), нори (красная водоросль)

Семена кунжута (гома)

Сисо

Соевый соус (сою)

Тофу

Васаби

Посуда и техника для токийской кухни

Чудо-агрегат №1: Рисоварка

Как японкам удается оставаться такими здоровыми и стройными?

Главная причина в том, что они чемпионки мира по поеданию риса. Бывает, что они съедают по четыре миски риса в день – на завтрак, обед и ужин и даже в качестве закуски. В Японии рис зачастую заменяет хлеб, пончики или еще менее здоровые продукты, характерные для западных диет.

Как японки каждый день готовят чудесный рассыпчатый рис для себя и своих близких? Как и моя мама, они используют замечательное изобретение под названием «электрическая рисоварка».

Несколько лет назад одна моя американская приятельница полюбопытствовала, как мне удается каждый день готовить такой вкусный рис.

– Все очень просто, – объяснила я ей. – Я пользуюсь электрической рисоваркой. Она работает, как кофеварка. Надо всего лишь загрузить в нее рис и воду и включить в сеть.

Электрическая рисоварка появилась в Японии в 1955 году, произведя революцию в повседневной жизни домохозяек. Прежде рис готовили на плите в толстостенной посуде. Теперь рисоварку можно увидеть чуть ли не на каждой японской кухне. Мама пользуется ею чаще, чем любой другой техникой. Если вы со своей семьей решили наслаждаться рисом как постоянной составляющей вашей диеты (а я надеюсь, что это именно так), то имеет смысл обзавестись рисоваркой.

Сейчас на Западе электрические рисоварки входят в моду, о чем свидетельствуют списки свадебных подарков. Благодаря Интернету вы можете из множества вариантов брэндов, цен и функций выбрать себе рисоварку. Поисковик «Google» выдает 853 тысячи ответов на запрос о рисоварке, а отдел электронной торговли «Froogle» предлагает 3 тысячи моделей, которые можно отсортировать по цене и месту продажи.

Рисоварка сэкономит ваше время, в ней ничего не пригорает и не переваривается, а неизменно получается сочный пышный рис лишь с намеком на твердость, но без всякой вязкости. Большинство современных рисоварок имеют функцию сохранения тепла: рис остается теплым в течение всего дня, а иногда и на

следующий день. Так вы сможете готовить много риса, которого хватит и на ужин, и на завтрак следующего дня, и брать его с собой на обед. Емкость почти во всех рисоварках снабжена антипригарным покрытием, так что ее легко мыть.

Простая альтернатива рисоварке: рис готовится на плите в кастрюле.

Если вы еще не созрели для покупки рисоварки, то рис можно просто готовить на плите, следуя инструкциям на упаковке. Как правило, в инструкциях рекомендуется довести рис до кипения, затем убавить огонь до минимума и варить до тех пор, пока вода не испарится. Подчас бывает трудно приготовить рис так, как хочется: он то переварится и станет вязким, то, наоборот, недоварится и будет хрустеть на зубах. Так что какое-то время вам придется поэкспериментировать, пару раз ошибиться, прежде чем постигнете технику правильного приготовления крупы, но вы обязательно выведете формулу успеха вкусного риса.

Чудо-агрегат № 2: надежная вок-сковорода

Совет из Токио: как приготовить горячий пышный рис

Замороженный рис домашнего приготовления для микроволновки

Независимо от того, пользуетесь ли вы рисоваркой или плитой и кастрюлей, значительно сэкономить время вы сможете, готовя рис впрок. Сварив рис на ужин, излишки еще горячего и пышного риса положите в пластиковый контейнер и уберите в морозилку. В следующий раз разогрейте рис в микроволновой печи при средней температуре (индикаторы в разных моделях различаются, так что будьте внимательны) в течение 1-2 минут и подайте на стол. Это прекрасный способ порадоваться рису за обедом, когда у вас нет времени на его приготовление.

Большинство японских домашних блюд предполагает очень быструю обработку продуктов на сильном огне, поэтому вок-сковорода (посуда с китайской родословной) – незаменимый и многофункциональный элемент кухонного арсенала.

Вок-сковороды обычно бывают с круглым дном, 25-35 см диаметром и 8-10 см глубиной. Они изготовлены из углеродистой стали или чугуна.

Помимо обычной жарки, в вок-сковороде можно готовить на пару, жарить во фритюре, варить, а также тушить. Если у вас еще

нет азиатской утвари, вок-сковороду надо купить в первую очередь, чтобы приступить к освоению японской домашней кухни и наслаждению ею.

У моей мамы четыре вок-сковороды. В них она быстро обжаривает овощи на сильном огне, чтобы они не потеряли своих питательных свойств и сохранили прекрасные яркие цвета: морковь остается оранжевой, шпинат – насыщенного зеленого цвета, а баклажан – ярко-фиолетового. В вок-сковороде мама также готовит почти все блюда, например, горох, дайкон и яичный суп, жареный рис (та-хан) и темпуру из креветок и овощей.

Температура в вок-сковороде гораздо выше, чем в обычной плоской сковородке. Согласно исследованию «Джэпениз бродкастинг корпорейшн», максимальная температура в ней достигает 400˚С по сравнению с 280˚С в обычной сковороде. Форма вок-сковороды, похожей на широкую чашу, способствует равномерному нагреву, а также позволяет легко подбрасывать ингредиенты.

Я использую вок-сковороду для варки продуктов и жарки овощей. Кроме того, я готовлю овощи на пару, налив в нее воду и сверху установив бамбуковую решетку.

Сегодня хорошую вок-сковороду можно купить практически везде. Как и в случае с электрической рисоваркой, вок-сковороды можно найти через Интернет или в хозяйственных магазинах, универсамах и супермаркетах. Настоящая вок-сковорода должна иметь выпуклое дно, но в продаже есть и модели с плоским днищем. Сковороды с плоским днищем стоят на плите ровно и рекомендуются для электрических плит.

Простая альтернатива вок-сковороде: обычная домашняя посуда.

В отсутствие вок-сковороды для жарки или тушения можно использовать обычную сковороду из чугуна, арминированного нержавеющей сталью, алюминия или меди (все материалы прекрасно проводят тепло и выдерживают высокие температурные нагрузки). Для варки или обработки на пару подойдет кастрюля, а для жарки во фритюре – сковорода с высокими стенками.

Столовая посуда для токийской кухни

Поскольку эстетическая сторона является непременным атрибутом японской домашней кухни, вы можете обзавестись японской посудой, чтобы подчеркнуть своеобразие обедов и ужинов в семейном кругу.

Японская чайная посуда: изящные аксессуары для приобщения к зеленому чаю

Надеюсь, вы уже решили приобщиться к полезному для здоровья и вкусному зеленому чаю. Теперь самое время обзавестись японским чайным сервизом.

Я не имею в виду японскую *чайную церемонию.* Это очень изысканное, строго подчиняющееся ритуалу действо, которое есть не что иное, как символическое почитание чая. Наблюдать за традиционной чайной церемонией и участвовать в ней – одно удовольствие, но она не похожа на повседневное домашнее чаепитие японцев.

Японцы и японки постоянно пьют зеленый чай: во время трапезы, между приемами пищи, в качестве утреннего «будильника» и расслабляющего средства вечером. В Японии в ресторанах горячий зеленый чай подают бесплатно, как воду из-под крана. Наряду с зеленым чаем, который наиболее популярен, японцы также пьют черный чай, а летом многие *пьют мугичу* – холодный ячменный чай.

На типичном японском обеденном столе вы увидите чайный набор, а также герметичную жестяную коробочку с зелеными чайными листьями и чайник с горячей водой.

В Америке принято иметь собственную чашку для кофе, которой пользуются каждый день. В Японии – то же самое с чашками для чая.

В Соединенных Штатах японский чайный набор продается в виде керамического или чугунного чайника и двух или четырех керамических чашек (про наборы, импортируемые из Японии, я расскажу позже). Можно купить набор в едином стилевом оформлении, а можно покупать каждый элемент в отдельности, составляя собственную композицию из рисунков и материалов.

У японских чашек нет ручек. Чашку поднимают, держа двумя руками – одной за краешек, а другой за донышко. Бывают чашки с крышками, чтобы чай дольше оставался горячим. Иногда чашки продаются с блюдечками – деревянными или из глазированной керамики. Чашки могут быть цилиндрической формы или сужаться книзу.

Японская и азиатская чайная посуда продается в специализированных чайных магазинах, магазинах подарков, универсамах, антикварных лавочках, а также в магазинах, где торгуют товарами для дома.

По запросу «японский чайный набор» или «японский чайник» Интернет выдаст массу сайтов, предлагающих купить японские чайные принадлежности, например, thefragrantleaf.com и yuzumura.com. В чайных наборах, импортируемых из Японии, как правило, две или пять чашек – в отличие от Запада, где в наборах обычно четыре чашки.

Простая альтернатива японской чайной посуде: западные чайники и чашки

Вместо подлинного японского чайного набора можно пользоваться чайниками и чашками для чая и кофе, которые уже есть на вашей кухне. Если вы пьете черный чай, неплохо бы обзавестись еще одним чайником для зеленого чая – чтобы вкусы двух разновидностей чая не смешивались во время приготовления.

Миски и тарелки для сервировки стола по-японски: как постичь магию дозировки японских порций

Я раскрою вам секрет, как добиться принятой в Японии величины порций. Многочисленные миски и тарелки очень малы, и именно их величина обеспечивает миниатюрность порций. Мама всегда говорит:

– Миску или тарелку никогда не надо заполнять до краев.

В Японии мы не смешиваем разные продукты на одной тарелке, как это свойственно кухням на Западе. Каждый компонент трапезы, как правило, находится в отдельной миске или тарелке. Когда мама готовит трехкомпонентные блюда, перед каждым сидящим за столом стоит три тарелочки или мисочки – помимо миски с рисом и миски с супом.

Японские тарелки и миски объединяет одно качество: все они значительно меньше своих западных аналогов. В отличие от европейской столовой посуды японские миски и тарелки не обязательно должны сочетаться друг с другом, их задача – подчеркивать свое содержимое.

Когда мы с Билли перешли на японскую посуду, то действительно стали есть намного меньше, и это просто потрясающе. Поскольку все тарелки крошечные, то невольно захочешь добавки, и не одной. Однако даже три порции на такой маленькой посуде – все равно меньше, чем одна огромная порция. Кроме того, маленькие порции заставляют есть медленно,

тщательно пережевывая каждый кусочек, и достигать цели *Хара хати бунмэ* («Есть до тех пор, пока не насытишься на 80 процентов»).

В японских домах обычный набор посуды на одну персону включает следующее:

Прямоугольные или квадратные тарелки – завсегдатаи японских столов, на них подается преимущественно рыба. Я неоднократно привозила их из Японии в подарок своим американским друзьям, потому что в Штатах они раньше были редкостью. Теперь же квадратные блюда можно купить везде!

Японские миски для риса, как правило, керамические, с красивым рисунком на внешней стороне и часто с плотно прилегающей крышкой. Миски примерно 10-12 см диаметром, 5-7 см глубиной, диаметр дна уже верхней части на 1-1,5 см.

Японские миски для супа – глазированные и часто с плотно прилегающей крышкой, чтобы суп не остывал. В продаже можно встретить пластиковые миски, которые похожи на глазированные и легко моются в посудомоечной машине. Эти миски диаметром примерно 10-12 см и 5-7 см глубиной.

Японская посуда для дополнительных блюд бывает разных размеров. Для каждой персоны полагается два или три блюда 7-12 см диаметром, две или три миски 7-12 см диаметром и 3-7 см глубиной – все это помимо пары квадратных или прямоугольных тарелок, предназначенных обычно для рыбы.

Тарелки для приправы – это тарелки диаметром 5-7 см. Многие токийские рецепты рекомендуют подавать вместе с блюдом приправы, которые предлагаются в мизерных количествах, именно на таких тарелочках. Для каждой персоны на столе должно стоять две тарелки для приправ.

Миски для горячей лапши, как правило, керамические, с цветочным или каким-либо другим рисунком. Их диаметр 12-15 см и глубина – 8-10 см.

Подносы для холодной лапши представляют собой бамбуковые, керамические или деревянные квадратные каркасы 15-17 см шириной. Высотой они около 5 см, со снимающейся бамбуковой решеткой внутри, с помощью которой сливается вода.

Чашки под соус для холодной лапши – 7-10 см диаметром и 5-7 см высотой. Они, как правило, керамические, не сферической, а цилиндрической формы.

Палочки для еды, безусловно, обязательный предмет в каждом японском доме. Как и в случае с чайными чашками, у каждого японца есть собственные палочки для еды. Палочки изготовлены из бамбука или дерева, иногда они бывают покрыты черной или красной глазурью, а на концах украшены каким-

нибудь простым рисунком. В соответствии с размером кисти женские палочки для еды короче, чем мужские, а детские – еще меньше. У нас с мужем одинаковые палочки для еды, только у него рисунок идет по черной глазури, а у меня – по красной. На этих палочках золотом написаны наши имена – изумительный подарок от нашего друга. Еще у нас есть несколько наборов для гостей.

Подставки для палочек – это, как правило, декоративные керамические вещицы длиной 3-5 см, а шириной – 1-2 см. Бывают подставки обычные, прямоугольные, а бывают в виде рыбок, овощей или цветов. Они служат опорой для палочек, добавляя милые акценты всей сервировке стола.

Помимо множества разнообразных маленьких мисок и тарелок, японцы используют тарелки, миски и плоские блюда, схожие по размеру с западными аналогами, – их ставят в центр стола, чтобы сидящие могли сами накладывать себе разложенную на них еду. Посередине стола также ставится керамический или глиняный графинчик с соевым соусом и кувшин с подливкой.

Теперь красивую посуду в японском или азиатском стиле (миски, тарелки и палочки для еды) можно купить по доступной цене во многих магазинах. Самые дорогие варианты продаются в магазинах, торгующих товарами для интерьера, но такую посуду можно встретить и в супермаркетах. В отличие от настоящих японских изделия, предназначенные для американского рынка, как правило, можно мыть в посудомоечной машине и ставить в микроволновку.

> Говорят, что японская еда предназначена скорее для того, чтобы на нее смотреть, а не есть. Продолжая эту мысль, скажу, что над ней можно медитировать, потому что слышишь музыку, которую пробуждает сочетание глазированной посуды и света мерцающей в темноте свечи.
>
> *Дзюньитиро Танидзаки «Воспевая тени»*

Единственное, что редко встречается на Западе, – подносы для холодной лапши и чашки под соус для лапши. Так что лучше всего поискать их по Интернету. Познакомьтесь с такими сайтами, как www.buy4asianlife.com, www.ekitron.com, портал «Amazon», задав «набор для соба» (soba set) и «поднос для соба» (soba tray).

Простая альтернатива японской сервировочной посуде: маленькие тарелки и миски

Я настоятельно советую вам обзавестись набором настоящей японской посуды. Уверена, что вы получите удовольствие, красиво сервируя стол с ее помощью. Но пока можно поимпровизировать с имеющейся у вас посудой.

Вместо множества специальных блюдечек и мисок, о которых я рассказывала выше, вы можете использовать имеющуюся в наличии посуду, так что внимательно обследуйте свои шкафы.

Например, маленькие миски, в которых подаются каша, мороженое и суп, превосходно подойдут для риса, супа-мисо и дополнительных жидких блюд. Закусочная тарелка диаметром 10 см как нельзя лучше соответствует овощам и небольшим кусочкам охлажденного тофу с выложенным на них гарниром. Блюдце диаметром 5 см, на которое обычно выкладывают оливки, или пирожковая тарелка сгодятся для приправ вроде нарезанного лука или для молотого кунжута.

Соевый соус можно налить в сливочник или судок для оливкового масла или уксуса. Чашку с соусом для макания заменит соусник, если сливочник не подойдет по размеру.

Горячую лапшу можно подавать в глубоких мисках среднего размера. Для холодной лапши годятся стеклянные миски или тарелки, дополненные маленькими мисочками с соусом для макания.

Специальное сообщение: как выбирать палочки для еды

Я поняла, что если есть палочками мелко нарезанные ингредиенты, типичные для японской домашней кухни, то процесс приема пищи будет медленным. Палочками можно захватить такое количество еды, которым никогда не набьешь рот.

Медленное пережевывание пищи полезно для здоровья. Кроме того, это еще один способ достичь цели *Хара хати бунмэ* («Есть до тех пор, пока не насытишься на 80 процентов»), потому что ваш мозг работает наравне с желудком. При быстром заглатывании пищи сигналы от мозга, которые указывают на насыщение организма, отстают от пищеварения, поэтому к тому моменту, когда вы понимаете, что наелись, на самом деле вы уже переели.

При медленном пережевывании пищи вы точно знаете, что сыты, поэтому можете прекратить трапезу до момента переедания.

Палочками для еды довольно просто научиться пользоваться, а овладев этой техникой, вы получите только приятные впечатления. К тому же домашняя практика подготовит вас к посещению японского, китайского или корейского ресторана.

Впрочем, ничто не помешает вам заменить палочки обычными западными столовыми приборами, которыми тоже можно есть дома японские блюда, – если, конечно, вы не педант и не соблюдаете неукоснительно японский ритуал еды.

Самое главное – получать удовольствие от пищи!

Продукты японской кухни

Компоненты японских блюд без мифов и тайн

Когда я попадаю на мамину кухню, то всегда поражаюсь, насколько она похожа на уменьшенную копию типичной западной кухни: плита, раковина, стол, шкафчики, духовка, микроволновка, холодильник, – и насколько разительно отличаются блюда, которые здесь готовятся.

Прежде всего надо внимательно изучить содержимое японской кухни. Удовлетворяя свое любопытство, вы обнаружите продукты и приправы, которые почти не встречаются на западных кухнях. Обзаведясь такими продуктами, вы можете смело начинать готовить по японским рецептам.

Названия некоторых ингредиентов вам, вероятно, никогда не встречались. Они могут показаться таинственными, а их внешний вид наверняка вызовет у вас замешательство. Что такое «комбу»? Оно не кусается? Когда муж спросил свою сестру, пробовала ли она мугичу (вкусный охлажденный ячменный чай), ответ был таков:

– Тебе прописали такое лекарство?

Однако при всей необычности внешнего вида и названий все продукты и приправы легко запомнить и освоить. Кроме того, их объединяют три вещи. Они составляют основу и источник энергии японской кухни. Их используют миллионы японок, причем на кухнях, которые раза в два меньше, чем ваши. Большинство из них вам понравятся, если немного поэкспериментировать.

Продукты и приправы несложно найти в близлежащих магазинах. Сейчас все больше супермаркетов, специализирующихся на полезных для здоровья продуктах, и магазинов, предлагающих деликатесы, торгуют японскими продуктами в так называемых «азиатских» или «этнических» отделах. Если в вашем городе есть китайский квартал, то в тамошних бакалейных лавках тоже продают такие продукты. Известные супермаркеты все чаще предлагают своим покупателям типичные японские продукты для домашней стряпни, например, тофу, мисо и соевый соус. Если на местном рынке вы не нашли нужный вам продукт, то на выручку всегда придет Интернет. Японские продукты можно найти в поисковой системе Google на порталах «Froogle», «Yahoo Shopping», пищевой секции «Amazon» или на веб-сайтах вроде www.edenfoods.com, где предлагается большой выбор японских вкусностей.

Счастливчики те, кто живет рядом с японским магазином или

азиатским, корейским или «восточным» рынком, где продаются японские продукты, – это все равно, что сорвать джек-пот: можно выбирать из огромного ассортимента, зачастую дешевле, чем в обычных супермаркетах.

В Соединенных Штатах около двухсот продовольственных рынков, специализирующихся на японских продуктах. Большая часть находится в Калифорнии, Нью-Йорке и на Гавайях. В поисках ближайшего к вам рынка поможет англоязычный веб-сайт «Желтые страницы Японии в США»: www.ypj.com/en – надо написать ключевое слово «markets» и выбрать свой город.

Если вы выбираете продукты на этническом рынке, то не надо бояться их странного вида. Да, приправы и продукты импортируются из Японии и упаковываются там же, поэтому надписи на упаковке на японском языке. Ничего страшного. На обратной стороне почти любого товара есть сопровождение на английском, включающее название продукта, его состав, пищевую ценность, производителя и импортера. И не стоит теряться при виде изобилия на полках. Как хлеб и молоко в вашей стране, японские продукты питания существуют во множестве разных вариантов и производятся разными компаниями. Конечно, поначалу может показаться, что их слишком много. Подобный выбор сбивает с толку.

Мне такое чувство знакомо. Когда-то я сама была японской девочкой, сошедшей с трапа самолета и пришедшей в замешательство от американской потребительской культуры. Я терялась всякий раз, попадая в супермаркет. Чтобы всего лишь купить молоко, я должна была выбирать между молоком цельным, обезжиренным, смеси из равных частей молока и сливок, молока без лактозы, соевого, рисового молока и между разными объемами – не говоря уж о том, что надо определяться с брэндом. Я тогда совершенно не знала, что делать, и всегда с ужасом ходила в магазины.

Это напоминает мне человека по имени Мел Бергер – успешного литературного агента из Нью-Йорка. Кстати, он и мой агент. Я знаю, как Мел работает – блестяще и бесстрашно. Однако у него есть тайный страх.

Он живет в Нью-Джерси, рядом с фантастическим японским магазином – «Мицува маркетплейс». Попадая туда, вы оказываетесь в чудесной стране продуктов японской кухни, изобилующей посудой, продуктами, напитками, приправами, выпечкой и кондитерскими изделиями, свежими овощами и сочными фруктами – некоторые из них только-только доставлены самолетом из Токио.

Мел любит японскую пищу. И все-таки он никогда не ходит в

«Мицува маркетплейс». Почему?

– Потому что я его боюсь, – объяснил он мне однажды.

– А почему ты боишься? – поинтересовалась я.

– Я не знаю, что там внутри.

И хотя покупать незнакомые продукты действительно боязно, знание – сила, и незнакомое со временем становится знакомым. Допустим, вы набрались смелости и купили японские продукты, но на вкус они вам могут показаться непривычными. Когда попробуете впервые, не сдавайтесь только потому, что вам не понравился вкус. Попробуйте понемногу использовать их в разных блюдах, пока не найдете то, что по душе. Не стоит на основании одной попытки попробовать что-то на вкус судить обо всей категории продуктов, потому что существует множество разных вариантов.

Возьмем, к примеру, мисо. Для японцев мисо – все равно что вино, сыр и кофе для европейцев: нечто родное, повседневное, что существует в виде десятков неуловимых вариантов вкуса, запаха, цвета и консистенции. Ниже вы узнаете, что мисо бывает мягкой на вкус и сладкой, соленой и острой, подчас однородной и рафинированной, а иногда немного зернистой. Можно любить одну разновидность и недолюбливать другую.

Возможно, вы еще не знаете, какой сорт мисо вам больше всего по вкусу. А как же вы поняли, что вам нравится тот или иной сорт или марка кофе? Ваш любимый сорт вы определили с первого раза, когда познакомились с кофе? Или же вам пришлось перепробовать несколько вариантов, прежде чем найти свой любимый? А вино? Если вы разбираетесь в винах, то наверняка у вас есть критерии, по которым вы их определяете. Но ведь, вероятно, у вас появляются и новые предпочтения. То же самое относится к поиску любимых ингредиентов токийской кухни. Проба на вкус – это часть удовольствия, которое доставляет приготовление и прием пищи.

Именно к такому выводу я пришла, когда, впервые приехав в Америку, попробовала сыр. В Японии, когда я была ребенком, нам был известен только один вид сыра – вязкий, жестковатый кусок. Его резали на прямоугольные кусочки и клали на хлебные тосты, жарили вместе с яйцами, добавляли в салаты или сандвичи, либо ели просто так. На этом мои знания о сыре исчерпывались, и вне зависимости от способа употребления мне никогда не нравились ни его вкус, ни консистенция.

Только в Америке я пристрастилась к чудесному миру сыров. В Иллинойсе меня познакомили со знаменитыми сырами соседнего Висконсина. Теперь я с удовольствием ем кусочки того острого сыра, заедая их нарезанным яблоком. С тех пор я узнала о

массе других сортов сыра. Сыром «рокфор» я посыпаю салат с сушеной клюквой. Козий сыр от местных фермеров я намазываю на тонкие кусочки багета, который покупаю в булочной по соседству. Еще мне нравится простое блюдо из свежего сыра «моцарелла» и нарезанных спелых помидоров, сбрызнутое оливковым маслом и посыпанное свежим базиликом. Так что никогда не говорите «никогда»!

Ключевые ингредиенты токийской кухни.

Здесь находится список товаров, которые надо купить, чтобы начать готовить японские блюда. Берите этот список с собой всякий раз, когда отправляетесь в магазин за японскими продуктами. Почти все, перечисленное в данном списке, за исключением тофу и редиса дайкон, можно хранить в холодильнике в течение нескольких недель или месяцев. На японской кухне такие продукты всегда под рукой для повседневного использования.

Помимо указанных мной основных ингредиентов, вы будете покупать обычные свежие продукты.

Ниже вы познакомитесь с продуктами, свойственными токийской кухне, которые вам предстоит купить по списку.

Хлопья бонито (кацуобуси, хана-кацуо или кэдзури-буси)

Принадлежа к семейству скумбриевых, бонито используется в японской кухне не в свежем виде, а в виде сухих хлопьев.

Рыбные хлопья, или кацуобуси, играют роль важного ингредиента в японских рецептах. Из крупных хлопьев делают даси, бульон-основу, а из мелких – приправу для многих других блюд.

Хлопья бонито похожи на тонкие древесные стружки и бывают разного цвета – от розоватого до темно-красного. Многие японцы готовят хлопья бонито сами с помощью специального приспособления, но в продаже есть и готовые хлопья в пластиковых пакетах. Крупные хлопья для даси продаются в пакетах от 30 до 450 г. Мелкие рыбные хлопья, используемые преимущественно в приправах, как правило, расфасованы в маленькие пакетики и продаются в упаковке по пять штук. Пакетики весят от 14 до 25 г.

У хлопьев бонито мягкий, немного сладковатый привкус с дымком. Хотя на Западе нет ничего похожего, вы легко привыкнете к их вкусу.

Дайкон (гигантский белый японский редис)

Дайкон – это крупный белый японский редис. Он очень

сочный и сладкий на вкус. Элизабет Эндо, специалист по японской кухне, в своей книге «Американский вкус Японии» отмечает, что дайкон, «вероятно, единственный столь универсальный овощ в японском рационе. Его можно натереть, нарезать на кусочки или вообще есть целиком. Дайкон можно приготовить на пару, потушить и приправить соусом или подать с рыбой или мясом. Его можно мариновать или сушить».

Мне особенно нравится тертый сырой дайкон с жирными продуктами, потому что редис создает превосходный противовес жаренным во фритюре продуктам или жирной рыбе, точно так же, как лимон в западной кухне. Дайкон также служит прекрасным дополнением к супу-мисо: он делает его мягче и даже вносит в процессе варки сладковатый оттенок.

В продаже есть несколько видов дайкона, в том числе с зеленоватой шейкой: верхняя часть овоща бледно-зеленого цвета. При покупке дайкона выбирайте крепкие овощи.

Суп из яиц, зеленых бобов и дайкона

Рассчитано на 4 порции

Это одно из моих любимых блюд маминой кухни. В детстве я часто ела его на завтрак вместе с толстыми тостами и еще двумя дополнительными блюдами. Мама придумала суп сама. Вкус ему придают главным образом яйца, прожаренные в вок-сковороде. Мне очень нравилось вонзать зубы в кусочки омлета и ощущать вкус зеленых, пахнувших землей бобов. Последние ноты ароматному супу добавлял зеленый лук, смешанный с мелко нарезанным репчатым. От этого блюда пальчики оближешь, настолько оно легкое и сытное одновременно!

4 крупных яйца

2 стрелки зеленого лука (белые черешки и верхнюю часть перьев удалить)

3 столовые ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей

2/3 чашки мелко нарезанного репчатого лука (около ½ средней луковицы)

2/3 чашки мелко нарезанного очищенного дайкона

1 гриб сиитаке: ножку удалить, а шляпку мелко нарезать

5 чашек даси

1 чайная ложка саке

1 чайная ложка мелкой морской соли свежемолотый черный перец

20 зеленых бобов, очищенных от стручков и разрезанных наискосок на три части

1 чайная ложка слабосоленого соевого соуса

1. В миске среднего размера взбейте яйцо в однородную массу.

2. Половину зеленого лука нарежьте для супа кусочками длиной 1-1,5 см, а оставшийся лук мелко нарежьте для гарнира.

3. Поставьте вок-сковороду (или обычную сковороду с хорошей теплопроводимостью) на сильный огонь. Двумя столовыми ложками масла смажьте внутренность сковороды. Когда масло начнет закипать, убавьте огонь до среднего уровня и влейте яичную смесь. Она растечется по дну и начнет шипеть и пузыриться. Жарьте омлет в течение 2 минут или до тех пор, пока

не прожарится середина, затем переверните и жарьте еще в течение 1 минуты. Затем переложите на тарелку. Когда омлет остынет, разорвите его на кусочки.

4. Вылейте в сковороду оставшееся масло. Когда оно нагреется, всыпьте репчатый лук, дайкон и грибы. Жарьте смесь, постоянно помешивая, в течение 3 минут. Затем добавьте даси, саке, соль и молотый перец, потом доведите до кипения. Снимите пену. Убавьте огонь до среднего уровня и дайте супу медленно покипеть в течение примерно 3 минут или пока дайкон не станет полупрозрачным.

5. Добавьте в суп кусочки омлета, нарезанные бобы, зеленый лук и соевый соус. В течение 1-2 минут варите на сильном огне (пока бобы не размякнут).

6. Разлейте в 4 миски равные порции супа. Приправьте мелко нарезанным зеленым луком.

Японский круглый рис

Круглый белый рис – стандартное явление японской домашней кухни. Он мягче и более вязкий, чем средний или длинный рис. Круглый коричневый рис (гэнмаи) – это богатая клетчаткой альтернатива белому рису.

Лично я варьирую блюдо, используя то белый, то коричневый или еще один интересный вариант – хайга-маи (буквально – проростки риса). Такой рис лишь частично отшлифован, поэтому содержит питательный рисовый росток (который удаляют при обработке). По вкусу хайга-маи мне нравится больше, чем шлифованный белый рис, и в то же время он не такой сытный, как коричневый. В отличие от других разновидностей риса хайга-маи не надо промывать перед приготовлением, чтобы не удалить ростки.

У японцев популярен круглый рис высшего сорта под названием «косихикари». Его издавна выращивали в Японии. Косихикари продается под разными марками, теперь этот сладковатый ароматный рис можно встретить и на Западе.

Я бы выделила такие рисовые брэнды, как «Кагаяки», «Кокуо-роуз» и «Тамаки».

Рис надо хранить не больше года в герметичном контейнере в прохладном сухом месте.

ЯПОНСКИЙ ЧАЙ

Зеленый чай

С рассвета до заката в японских домах и ресторанах зеленый чай льется, как вода. Японцы, конечно, любят и кофе, и черный чай, но на зеленом чае они просто помешаны.

Кажется, у родителей дома чай заваривается беспрестанно весь день. Когда я приезжаю в Токио, мама никогда не спрашивает:

– Тебе налить чаю?

Она просто разливает его, и все.

Японский зеленый чай мягкий на вкус, с ярко выраженным ароматом. Это своего рода противоположность кофе. Он бодрит душу, освежает полость рта и полезен для организма. Древние священники и поэты Китая и Японии, а теперь современники-эксперты по вопросам здоровья на Западе (например, Эндрю Вейл) поют дифирамбы этому самому знаменитому антиоксиданту.

Зеленый чай никогда не подают с сахаром или сливками, если только он не входит в состав десерта, как, например, мороженое с зеленым чаем.

Существует множество разновидностей зеленого чая. Далее приводится описание наиболее популярных сортов:

Сенча – самый распространенный зеленый чай в японских домах. Его выращивают на солнце.

Гёкуро – выращивается в тени, высокосортный, самый дорогой японский чай.

Син-ча, или новый чай, – свежесобранный зеленый чай, поступающий в продажу в начале лета.

Ходзича – обжаренные зеленые чайные листья. Во время заваривания чай, как и сами листья, приобретает коричневый цвет. Вкус у него мягче, чем у сенчи. Он прекрасно подходит к фруктам и другим десертам.

Гэнмайча – это смесь зеленых чайных листьев и обжаренного коричневого риса. Рис придает чаю пикантный сладковатый привкус.

Гэнмайматча – смесь зеленых листьев, обжаренного коричневого риса и порошкообразного зеленого чая. Вкус у него многослойный. Гэнмайматча – один из наиболее любимых мною сортов чая.

Ячменный чай

Ячменный чай, или мугича, – это прохладный напиток, полезный для здоровья и подходящий для лета. На протяжении всего года он может служить превосходной заменой сладким западным газировкам.

Чай листовой, в пакетиках и бутилированный

Как и черный, японский зеленый чай представлен в разнообразных формах: листовой, в пакетиках или разлитый в

бутылки и готовый к употреблению. За исключением ячменного чая, я предпочитаю заваривать листовой чай, а не пакетики, потому что так получается ароматный и вкусный напиток.

Высококачественный зеленый чай продается в специализированных чайных лавках и супермаркетах.

В качестве готового зеленого чая советую попробовать продукцию японской чайной компании «Ито-Эн», например, брэнд «Тиз ти».

МИРИН (столовое вино)

Мирин – это сладкое столовое вино золотистого цвета, которое делают из вязкого риса. Его крепость около 14 градусов. Мирин продается в бутылках и используется во многих рецептах японской домашней кухни, добавляя сладкую ноту отварным блюдам, подливкам и соусам.

МИСО (паста из сброженных соевых бобов)

Мисо – это густая паста из сброженных соевых бобов. Она похожа на арахисовое масло и продается расфасованной в пластиковые тюбики или пакетики.

Пасту готовят из измельченных соевых бобов, соли, дрожжевого грибка, добавляя ячмень, рис или пшеницу. В зависимости от того, какие зерновые используются, мисо может различаться множеством вкусов, консистенцией, запахом и цветом. На вкус мисо может быть как соленой, так и сладкой. По консистенции – однородной, мелко – или крупнозернистой (при добавлении молотого зерна или соевых бобов). Запах у пасты может быть нежный или резкий, а цвет – от бежевого и золотисто-желтого до коричневого.

Будучи представлена во множестве вариантов, паста мисо является одной из основ японской кухни и служит обязательным компонентом супов, приправ, вареных и жареных блюд.

Так называемая белая мисо на самом деле бледно-желтого цвета и по сравнению с другими разновидностями отличается мягким, чуть сладковатым вкусом. Благодаря своей ненавязчивости мисо часто используется как приправа (особенно к овощам) и в составе маринадов для рыбы и морепродуктов.

Так называемая красная мисо в действительности представляет собой пасту цвета ржавчины. По сравнению с белой она более соленая и острая. Красная мисо подходит к мясным маринадам и соусам. Ее темно-коричневая разновидность отличается резким вкусом и лучше всего подходит для тушеных блюд с жирной рыбой и мясом. Бывают также смеси из белой и красной мисо.

Для супов-мисо, как и для большинства других блюд, японские повара выбирают два или три разных варианта мисо, которые всегда есть в холодильнике, – именно так и добиваются нужного вкуса.

Как и соевый соус, мисо может содержать большое количество соли, так что ищите по этикеткам средне – или слабосоленые разновидности.

Я предпочитаю пасту марки «Мисо мастер», которую производит компания «Американ мисо кампани», а также «Уэстбрэ».

Шеф-повара во всем мире открыли для себя чудесные качества мисо и теперь добавляют соевую пасту, чтобы придать вкусовые оттенки своим блюдам – не только сделанным по азиатским рецептам.

Мисо надо хранить в герметичной упаковке в холодильнике.

Баклажаны, жаренные в мисо

Рассчитано на 4 порции

Японские баклажаны бывают самых разных размеров и форм. И все-таки они намного меньше своих западных аналогов, достигающих размеров футбольного мяча. Еще они отличаются более сладкой и плотной мякотью. Для данного рецепта возьмите 4 баклажана длиной 10-12 см – в Японии это считается средним размером.

Густой соус из мисо, которым заправляются в этом рецепте баклажаны, радует приятным сладковатым оттенком, который моему мужу Билли напоминает соус «Барбекю» по-японски.

450 г японских (или итальянских) баклажанов, очищенных и нарезанных на средние кусочки
2 столовые ложки вина мирин
2 столовые ложки красной мисо
2 столовые ложки сахарного песка
1 столовая ложка саке
1 чашка рапсового масла или масла из рисовых отрубей
1 зеленый перец, очищенный от сердцевины и семян и нарезанный небольшими кусочками
1 чайная ложка поджаренного молотого кунжута
½ чайной ложки кунжутного масла

1. Баклажаны на несколько минут положите в воду. Затем воду слейте и аккуратно промокните их бумажным полотенцем.

2. В небольшой миске смешайте мирин, мисо, сахар и саке. Отложите смесь в сторону.

3. Разогрейте масло в вок-сковороде или большой сковороде с высокими стенками до 180°С. Если у вас нет термометра, проверьте температуру масла с помощью маленького кусочка свежего хлеба. Если хлеб всплывает и сразу же становится золотистым, значит, масло разогрелось как надо. Положите в масло кусочки баклажанов. Жарьте в течение 3 минут, регулируя температуру, чтобы она держалась около 180°С. В течение 1-2 минут переворачивайте баклажаны, пока они не размякнут. Готовность проверьте, проткнув кусочки зубочисткой: она должна легко входить в мякоть овощей. Выложите баклажаны на тарелку с двумя слоями бумажных полотенец – пусть стечет излишек

масла. 4. Слейте масло из вок-сковороды в металлический контейнер (чтобы выкинуть или использовать в следующий раз). На дне все равно останется небольшое количество масла. Поставьте сковороду на средний огонь и положите в нее перец. Жарьте его на сильном огне в течение 2 минут, пока перец не станет ярко-зеленого цвета. Добавьте баклажаны и смесь с мисо, аккуратно перемешав овощи с соусом. Выложите все на тарелку и подайте с молотым жареным кунжутом и кунжутным маслом.

ЛАПША

В Японии полно лапши. Семейные магазинчики, торгующие лапшой, заполонили страну с севера на юг: они бросаются в глаза и на Хоккайдо, и на островах Рюкю и Кюсю. Мама любит готовить разные виды лапши – и я вслед за ней тоже. Одно из самых вкусных блюд, которые я ела в Японии (разумеется, помимо того, что готовила мама), продавалось в невероятном на вид семейном магазинчике. Всякий раз, когда я возвращаюсь в Токио, первое, что я ем, сойдя с трапа самолета, – это миска лапши.

Японская лапша делится на две основные разновидности: лапшу из гречневой муки (соба) и из пшеничной муки (удон).

Также пользуется спросом яичная лапша, или рамэн, – она, как правило, входит в состав супов быстрого приготовления или продается в специализированных магазинах.

Соба (гречневая лапша)

Собой называется лапша, которую делают из гречневой муки. Она тонкая, серо-коричневая, с приятным пикантным привкусом, гладкая и шелковистая. В магазинах ее продают в горячем и холодном виде со сладким вязким соевым соусом.

Поскольку в гречневой лапше мало клейковины (этот компонент пшеничной муки придает приятный вкус), то большинство производителей добавляют в тесто немного крахмала. Некоторые изготовители собы кладут слишком много крахмала (в виде белой пшеничной или картофельной муки) – главным образом для того, чтобы снизить себестоимость, потому что гречневая мука стоит дороже других разновидностей. В результате получается лапша плохого качества, которой не хватает землистого вкуса.

По возможности ищите лапшу с высоким процентным содержанием гречневой муки. Лапша-соба без добавок почти не попадается в продаже. Ее можно найти разве что по Интернету, и среди ценителей собы подобная разновидность считается лучшей.

Удон и другие разновидности лапши из пшеничной муки

Самая популярная разновидность лапши из белой пшеничной муки – удон. Это крупная белая лапша, немного вязкая. Она подается в составе горячего супа с самыми разными компонентами или же предлагается в холодном виде с соусом, в который ее надо макать.

Еще бывают такие вкусные виды лапши из белой муки, как кисимэн (похожая на резину, плоская и широкая лапша, почти как фетуччине), сомэн (белоснежная лапша, тонкая, как ангельский волос, которую обычно подают летом в охлажденном виде), хиямуги (чуть более крупная разновидность сомэн).

* * *

Как и итальянские макароны, на вкус лучше всего только что приготовленная лапша. По всей Японии опытные кулинары продают в своих лавках сделанную вручную лапшу удон и соба. Поскольку на Западе не купишь ни горячей удон, ни горячей собы, то мои рецепты связаны исключительно с лапшой без бульона. Высококачественные соба и удон есть в западных магазинах и не должны вас разочаровать.

МАСЛО

Рапсовое масло

На рапсовом масле как нельзя лучше готовить овощи, потому что в нем высока концентрация полезных жиров – полиненасыщенных и мононенасыщенных – и самая низкая доля вредного насыщенного жира. За исключением своей гидрогенизированной формы, рапсовое масло совсем не содержит вредных жиров, то есть в нем нет транс-жиров. Оно почти не имеет запаха, и поэтому благодаря ему чистый натуральный вкус ингредиентов сохраняется во всей полноте и блеске. Именно по этой причине я советую использовать рапсовое масло во всех моих токийских рецептах, которые требуют масла.

В Токио мама почти все жарит и обжаривает на рапсовом масле. Время от времени она пользуется оливковым маслом, когда готовит по западным рецептам, но оливковое масло слишком тяжеловесно для японских блюд.

Постарайтесь купить не гидрогенизированную разновидность рапсового масла.

Масло из рисовых отрубей

Масло из рисовых отрубей отличается легкой консистенцией, его получают из оболочки рисовых зернышек.

Оно прекрасно подходит для жарки. По-моему, оно легче, чем рапсовое масло, и практически не имеет запаха. Оно также богато полезными жирами – полиненасыщенными и мононенасыщенными – и служит еще одним идеальным компонентом токийской кухни.

Впрочем, в супермаркетах масло из рисовых отрубей – редкий гость. Я советую вам поискать его через Интернет или в японской продуктовой лавке.

Кунжутное масло

Это масло получают из зерен кунжута, и оно бывает двух видов: светлое и темное (его еще зовут жареным). Светлое кунжутное масло отличается более мягким вкусом, нежели темная разновидность. Благодаря своему богатому вкусу оно может использоваться в качестве приправы. Мама любит сбрызнуть темным кунжутным маслом только что приготовленные горячие блюда, потому что, как она считает, тепло усиливает пикантный вкус и аромат масла.

Кунжутное масло можно использовать и для жарки, но я редко на нем что-то жарю, потому что, на мой взгляд, оно слишком быстро горит. Я сбрызгиваю кунжутным маслом горячие прожаренные овощи сразу, как только выключаю огонь, а также заправляю им салаты.

РИСОВЫЙ УКСУС

Помимо жареных, пареных и тушеных блюд, в японской кухне есть и четвертая категория – блюда, заправленные уксусом. Они обычно подаются в виде закусок или дополнительных блюд. Рисовый уксус, используемый в соответствующих рецептах, делается из белого или коричневого риса. Уксус из обычного риса бывает разного цвета – от светлого до золотисто-желтого, а уксус, получаемый из коричневого риса, может быть даже черным. Уксус из коричневого риса на вкус мягче, чем уксус из обычного риса, хотя рисовый уксус в целом намного менее резкий, чем его западные аналоги. Готовя западные салаты, я все равно заправляю их рисовым уксусом, потому что он не такой кислый, как белый или красный. Если вам доводилось есть суши, то вы знакомы со вкусом рисового уксуса, потому что соус для суши получается из смеси рисового уксуса, сахара и соли.

РИСОВОЕ ВИНО (саке)

Саке получают из сброженных рисовых зерен. Это не только приятный алкогольный напиток, но и необходимое дополнение ко многим японским блюдам. Саке придает глубину тушеным

блюдам, соусам и приправам, немного приглушая запахи рыбы и мяса. На маминой кухне небольшое количество саке – составляющая многих рецептов, призванная уравновешивать сладкие и острые привкусы.

Разновидностей саке не счесть, как и вино, оно бывает самого разного качества, отличаясь вкусом, ценой, запахом и варьируясь от сухого до сладкого. Моя мама всегда выбирает только высококачественное саке. Как на Западе повара избегают «столовых вин», так и мама сторонится дешевого, так называемого столового саке, потому что в нем есть сахар и соль, которые скорее перебивают, нежели обостряют вкус продуктов.

Во время тепловой обработки алкоголь испаряется, так что готовить с саке можно, даже если вы не сторонник алкоголя.

МОРСКИЕ ОВОЩИ (водоросли)

Морские овощи играют важную роль в японской кухне. Они питательны, вкусны и невероятно многофункциональны. Они придают вкус бульонам, служат компонентом салатов, пикантной приправой блюд из риса и лапши.

Хидзики

Хидзики – это темная водоросль в форме тонких, сухих, похожих на ленты полосок. Она составляет основу многих домашних японских блюд. Свежая хидзики красно-коричневого цвета. После варки или сушки она становится почти черной, поступая в продажу именно в таком виде. Перед приготовлением хидзики надо замочить в воде.

Комбу

Комбу, также известная как конбу или кобу, слывет королевой среди японских морских овощей. Эта водоросль крупная, мясистая, коричневато-зеленого цвета. За пределами Японии комбу продается преимущественно в сушеном виде, зачастую в форме прямоугольников от 3х13 до 13х25 см для даси.

При варке комбу вместе с хлопьями бонито получается прозрачный бульон, который служит основой многих японских блюд. Комбу также отваривают (и в таком виде она дополняет белый рис) или сушат, и она идет как легкая закуска.

Нори

Нори за пределами Японии еще называют красной водорослью. Сушеные тонкие листья этой водоросли разнообразны по цвету: от сосново-зеленого до фиолетово-черного. Если вам доводилось есть рулетики суши, то вам знаком

вкус нори. Это как раз та темно-зеленая субстанция, в которую завернут чуть приправленный уксусом рис.

Нори используют при приготовлении популярной закуски онигири, или рисовых шариков. В Японии в любом круглосуточном магазине есть отдел, в котором продаются такие рисовые шарики (или треугольники), начиненные овощами или рыбой и завернутые в нори.

Нори, которую используют для приготовления суши, как правило, поджаривают, и она продается под названием «нори для суши». Благодаря такой обработке она становится более плотной, а ее вкус усиливается. Нори для суши обычно продается в виде 20-сантиметровых квадратов, по нескольку штук в каждой упаковке. Поскольку на воздухе нори теряет упругость, то доставайте по одной пластинке, а остальные держите в упаковке. Нори надо хранить в герметичном контейнере или пакете с застежкой…

Нарезанная нори служит популярным гарниром к рису и лапше. Можно купить уже готовую нарезанную нори или сделать ее самостоятельно, нарезав листья полосками 1-2 см или квадратиками.

Пикантные листья нори также можно встретить в магазине. Упругие листья политы сладким соусом на соевой основе и продаются в виде маленьких прямоугольников по нескольку штук в упаковке. В Японии принято подавать на завтрак горячий рис, завернутый в пикантные листья нори. Такой завтрак готовится очень быстро: вы просто берете кусочек нори и быстро макаете его одной стороной в соевый соус. Затем захватываете им часть риса из своего рисового шарика. Еще можно разорвать пикантную нори на кусочки и посыпать ими свою порцию риса.

Водоросль хидзики с жареным тофу

Рассчитано на 4 порции

Для этого рецепта нужно совсем немного сушеной хидзики, так что не волнуйтесь, если у вас ее мало. Хидзики во время приготовления разбухает и становится похожа на маленькие черные макароны. Она упруга и пахнет землей. Мягкие мясистые кусочки тофу и соус на основе даси дополняют хидзики, внося интригующую нотку в это блюдо.

¼ чашки сушеной хидзики (водоросли)
½ прямоугольника прожаренного тофу 8х13 см
2/3 чашки даси
1 столовая ложка саке
1 столовая ложка мирин
2 ½ чайной ложки слабосоленого соевого соуса
1 чайная ложка сахарного песка
¼ чайной ложки соли
1 ½ чайной ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей

1. Промойте хидзики в миске с холодной водой, слив затем воду через мелкий дуршлаг.
2. Положите хидзики в слегка подогретую воду, следуя указаниям на упаковке. Она должна набухнуть примерно через полчаса. Потом воду слейте.
3. В небольшой кастрюле доведите воду до кипения. Добавьте полпорции тофу и варите его на медленном огне в течение 1 минуты, время от времени аккуратно переворачивая, затем слейте воду (так уйдет излишек жира). Разрежьте тофу пополам наискосок, а потом каждую половинку еще на три части.
4. Смешайте в небольшой миске даси, саке, мирин, соевый соус, сахар и соль. Мешайте, пока сахар не растворится.
5. В сковороде среднего размера без ручки разогрейте на небольшом огне масло. Потом добавьте хидзики и жарьте на сильном огне в течение 5 минут. Смешайте с кусочками жареного тофу.
6. Влейте смесь с даси, убавьте огонь до слабого уровня и тушите 12-15 минут, пока жидкость не испарится. Хидзики набухнет и впитает пикантную смесь. Готовое блюдо выложите на небольшую столовую тарелку.

СЕМЕНА КУНЖУТА (гома)

В японской домашней кухне белый и черный кунжут служит ароматными дополнением чуть ли не всех блюд. Я советую вам покупать нежареные цельные семечки. Жарить кунжут надо непосредственно перед употреблением, чтобы во всем богатстве проявились его маслянистые свойства. Кунжут служит приправой к овощам, тофу, водорослям и мясным блюдам, а также входит в состав соусов.

Молотый кунжут – это хлопьевидная смесь, из которой готовят приправы и соусы. Большинство японцев толкут кунжут деревянным пестиком в керамической миске, именуемой сурибати. Вы можете использовать кухонный процессор или тоже измельчать его пестиком. Я всегда готовлю кунжут непосредственно перед тем, как добавить его в блюдо, – так лучше сохраняется его аромат и вкус.

Жареный молотый кунжут

¼ чашки зерен кунжута

1. Зерна кунжута положите на сковороду, нагретую до средней температуры, и жарьте на среднем огне. Встряхивайте сковороду круговыми движениями, удерживая ее на расстоянии 3 см от огня, чтобы семечки постоянно двигались по дну. Делайте так в течение 6 минут, пока зернышки не заблестят и не приобретут медовый цвет. Когда семечки начнут коричневеть, снимите их с огня и пересыпьте в миску, чтобы они не пережарились. 2. Смолоть кунжут можно в кухонном процессоре с металлической насадкой (не переусердствуйте, иначе семечки превратятся в кунжутную пасту). В качестве альтернативы можно растолочь кунжут в ступке. Или же положите большой квадратный кусок марли на разделочную доску. В центр насыпьте кунжут, сложите марлю пополам, равномерно распределив зернышки. Тупой стороной большого ножа отбейте кунжут через марлю. Нож не измельчит зернышки, а расплющит их в хлопья.

СИСО

Сисо – это трава из того же семейства, что и мята. Душистые, с чуть горьковатым привкусом, листья сисо похожи на маленькие сердечки. Сисо бывает зеленого и пурпурно-красного цвета. Целые листья сисо обычно используются в Японии в качестве гарнира к сасими[10] и ингредиента темпуры. Мелко нарезанные листочки служат приправой для тофу или других блюд. В начале лета бледно-розовыми листиками с короткими черенками украшают сезонные продукты. Я готовлю только из свежих зеленых листьев. Сисо можно купить у зеленщика или в азиатских лавочках.

Жареная курица по-токиийски

Рассчитано на 4 порции

Несмотря на то что они жареные, эти куски курицы вовсе не жирные. Весь секрет в том, что жарить их надо в хорошо прогретом и чистом масле, причем небольшими порциями (иначе масло будет кое-где остывать и пропитывать мясо, делая его жирным – вам ведь нужен совсем другой результат). Нарезанные листья сисо превосходно дополняют курицу, потому что их резкая свежесть контрастирует с поджаристой корочкой.

4 куриные грудки без костей и кожи (110-170 г каждая), нарезанные на кусочки 1 свежий имбирный корень величиной 5 см

1 столовая ложка слабосоленого соевого соуса

2 чайные ложки саке

1 чайная ложка мирин

½ чашки катакурико (картофельный крахмал) или кукурузного крахмала

примерно 2 чашки рапсового масла или масла из рисовых отрубей для жарки во фритюре

4 листочка сисо для гарнира, нарезанные тонкими полосками

слабосоленый соевый соус для сервировки стола

1. Положите курицу в миску средней величины.

2. Положите в маленькую миску марлю. Потрите на нее имбирь и выжмите из него сок. У вас должно получиться примерно 1 ½ чайной ложки имбирного сока. Полейте им курицу, добавив затем соевый соус, саке и мирин. Дайте мясу промариноваться в течение 10 минут.

3. В маленькую миску высыпьте катакурико (или кукурузный крахмал). Выньте курицу из маринада и удалите его излишки с помощью бумажного полотенца. Обваливайте кусочки в крахмале, выкладывая затем на плоское блюдо.

4. В вок-сковороде или глубокой сковороде разогрейте масло до 180°C. Если под рукой нет термометра, то температуру можно проверить с помощью шепотки муки. Если она всплывает на поверхность и тут же становится золотистого цвета, значит, масло прогрелось достаточно. Разделив мясо на три части, кладите их по очереди в масло. Каждую сторону обжаривайте в течение

минуты (поддерживая температуру на уровне 180°C) до тех пор, пока курица не станет золотистой и прожаренной. (Проверьте готовность, вынув кусочек из сковороды и разрезав пополам.) Готовую курицу выкладывайте на плоское блюдо, покрытое двумя слоями бумажных полотенец.

5. Выложите курицу на сервировочную тарелку. Посыпьте полосками сисо и подайте на стол вместе с соевым соусом. Пусть каждый приправит блюдо соевым соусом по своему вкусу.

СОЕВЫЙ СОУС (сою)

Соевый соус, или сою, – незаменимый компонент японской домашней кухни. Эту темно-коричневую жидкость готовят из соевых бобов, ячменя (или пшеницы), соли, воды. Именно соевый соус придает японским блюдам богатый насыщенный вкус. Он служит дополнением к супам, соусам, маринадам и приправам, а также является неизменным сопровождением таких блюд, как суши.

Соевый соус надо использовать аккуратно. Многие европейцы совершают ошибку, когда обильно сдабривают свои блюда соевым соусом, не зная, как с ним правильно обращаться. Соевый соус надо использовать умеренными дозами, потому что именно тогда он будет подчеркивать истинный вкус блюда.

Поскольку обычный соевый соус содержит большое количество соли, я считаю его одним из немногих ингредиентов японской кухни, которые нельзя назвать полезными. (Тем же грешат некоторые разновидности мисо.)

Впрочем, здесь есть выход – соевый соус с низким содержанием соли. На мой вкус, слабосоленый соус не хуже, а даже лучше традиционного аналога. Слабосоленый соевый соус можно найти в супермаркетах. В моей книге все рецепты подразумевают использование соуса с низким содержанием соли.

Высококачественной альтернативой соевому соусу является тамари. Он популярен среди тех, кто строго следит за своим здоровьем и не любит пшеничный компонент (в тамари нет пшеничного ингредиента). По вкусу он похож на соевый соус и тоже предлагается в слабосоленых вариантах.

ТОФУ

Тофу – это кусочки свернувшегося соевого молока, получаемого из соевых бобов.

Как правило, тофу белого цвета с легким желтоватым оттенком, как у ванильного мороженого. В отличие от Запада, где тофу еще не вошел в моду, слывя полезным, но безвкусным продуктом, в Японии он чрезвычайно популярен. Для

большинства поваров, включая мою маму, он служит заменой картошке с мясом и готовится на сотни ладов, радуя своим вкусом.

Среди достоинств тофу следует отметить богатое содержание в нем протеинов. Он служит прекрасной заменой мясу, птице и морепродуктам. Тофу хорошего качества отличается неуловимым, свежим вкусом с землистым оттенком.

Тофу – продукт невероятно многофункциональный. Его можно добавлять в закуски, супы, основные блюда, приправы, десерты, а также есть в чистом виде – теплым или охлажденным – с разными гарнирами.

Консистенция тофу меняется в зависимости от способа приготовления. В вареном виде он пышный и сочный, а жареный – хрустящий, упругий и золотистый. После тушения тофу становится нежным и сочным; побывав в блендере или кухонном процессоре, он превращается в густую сметанообразную массу.

В продаже имеется несколько разновидностей тофу. Два основных варианта называются «шелковый» и «хлопковый». Каждая из этих разновидностей отличается разными степенями твердости. Производители всегда по-своему описывают этот продукт, поэтому ниже даны советы, как разбираться в сортах тофу.

Шелковый тофу, или киногоси, отличается необычайной нежностью и фарфоровым цветом. Его консистенция напоминает сладкий пудинг. Данная разновидность тофу в отличие от хлопкового получается благодаря тому, что при обработке излишки жидкости не отжимаются.

Шелковый тофу украшает и придает изысканный аромат супам или же подается как самостоятельное блюдо с разными гарнирами.

Нежный шелковый тофу мама обычно достает из упаковки рукой и прямо на ладони режет его на кусочки. Затем осторожно выкладывает их на тарелку или в бульон, который варится на медленном огне. Аккуратность при обращении с тофу нужна для того, чтобы он не развалился, сохранившись в виде кубиков, плавающих в прозрачном супе. Если резать тофу на разделочной доске, то он может раскрошиться, пока его перекладывают в кастрюлю или на тарелку.

Шелковый тофу продается в герметичных пластиковых упаковках с водой или в вакуумной упаковке без воды. В последнем случае его можно хранить на полке очень долго. У контейнеров с водой срок хранения меньше: тофу надо использовать сразу после вскрытия упаковки.

Хлопковый тофу (так его называют в Японии) – это твердый

тофу. Он плотнее, чем шелковый, но, несмотря на свою «твердость», может быть различным по консистенции – от мягкого до среднеупругого, твердого и очень твердого. В основном рецепты в данной книге построены на использовании твердого тофу, хотя это скорее дело вкуса, нежели необходимости.

Хлопковый тофу готовится иначе, чем шелковый: сыворотку сцеживают, а снятый творог потом прессуют – именно поэтому он твердый (это распространяется и на так называемую мягкую разновидность). У хлопкового тофу слегка зернистая поверхность, а консистенция плотнее, чем у шелкового, что позволяет жарить и тушить его. Хлопковый тофу продается в картонных банках с водой.

В продаже можно встретить тофу самых разных видов от самых разных производителей. В числе других сортов продается жареный тофу – твердый и мясистый, который прекрасно подходит к супам и блюдам с овощами.

Толстые прямоугольные ломтики хорошо прожаренного тофу (примерно 8х13Х3 см) известны под названием «ацу-агэ». Тонкие ломтики жареного тофу (около 8х13 Х1, 5 см) зовутся «усу-агэ».

Обе разновидности снаружи золотисто-желтые, а внутри – сливочно-белые. Обычно тофу ацу-агэ продается в герметичных пластиковых упаковках, а усу-агэ – просто в пластиковых пакетах. В магазинах тофу находится в отделах охлажденных продуктов.

Якидофу – это разновидность поджаренного и подсушенного хлопкового тофу. Такой тофу продается в пластиковых банках с водой и отличается привкусом с дымком. Его используют в японских блюдах сукияки[11].

Почти все разновидности тофу, за исключением шелкового в вакуумной упаковке, относятся к категории скоропортящихся продуктов, поэтому их надо использовать в течение двух дней с момента покупки. В открытом виде их следует хранить в холодильнике – в воде и под крышкой.

Тушеный тофу

Рассчитано на 4 порции

Когда кубики тофу варятся в даси, они пропитываются бульоном и становятся изумительно сочными. К этому блюду подойдут любые гарниры. Тофу надо класть в даси еще до того, как бульон разогреется, чтобы тофу не переварился и не раскрошился. Тушеный тофу как нельзя лучше подойдет к обеду холодным вечером или зимой.

1 чашка свежевыжатого сока лимона (или лайма)
½ чашки слабосоленого соевого соуса
3 столовые ложки мирин
½ чашки мелких хлопьев бонито
4 тонко нарезанных листочка сисо 2 мелко нарезанных перышка лука
5 чашек даси
900 г шелкового или хлопкового тофу

1. В маленькой миске смешайте лимонный сок, соевый соус и мирин до вязкой консистенции. Это будет соус для тофу.
2. Положите хлопья бонито в маленькую посуду, а нарезанные листья сисо и лук – на тарелочку. Поставьте этот гарнир на стол, рядом с 4 мисочками с соусом.
3. Даси вылейте в глубокую трехлитровую кастрюлю. Пока вы тушите продукты, крышка вам не понадобится, ею будете накрывать уже готовый тофу, чтобы он не остыл. Аккуратно промойте тофу холодной водой, нарежьте его кубиками и положите в даси. Отрегулируйте огонь до среднего уровня. Тофу будет плавать и набухать в горячем даси. Перед закипанием даси убавьте огонь до минимума и осторожно тушите кубики тофу в течение 4 минут. Затем снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и поставьте на подставку в центр стола.
4. Каждому в маленькую мисочку налейте по 2 столовые ложки соуса для макания. Затем ложкой выньте горячий тофу из даси и положите в мисочки. Дополните тофу гарниром по вкусу.

Совет с токийской кухни

Тофу не должен перевариться – иначе он развалится или

приобретет неприятный привкус и запах.

ВАСАБИ

Васаби – распространенная в Японии приправа, остро и пикантно щекочущая рот. В отличие от обычного хрена, выращиваемого на равнинных территориях, растение, из которого делается васаби, растет в холодных мелководных ручьях высоко в горах. В кулинарии используется корень васаби длиной 8-15 см и около 2,5 см в диаметре.

Выращивание и культивирование васаби – дело дорогостоящее, поэтому в магазинах под этим названием часто продают дешевую подделку. Если вы пробовали суши или сасими в недорогом японском ресторане, наверняка вам предлагали светло-зеленую пасту, сделанную из горчицы и/или порошка из хрена с добавлением зеленого красителя. От васаби во рту все горит, он почти без запаха и немного напоминает свеженатертый хрен.

Вместо того чтобы покупать свежий корень васаби и тереть его на терке, я советую вам обзавестись пастой в тюбике. Такой товар можно заказать на сайте www.freshwasabi.com. Можно даже купить само растение, если вам хочется получить натуральный продукт.

Помимо суши и сасими, васаби часто используется в качестве дополнения к лапше соба, жареному тофу, рыбе и жареной курице.

Список покупок для вашей японской кухни

Хлопья бонито
Дайкон (гигантский белый редис)
Японский круглый рис
Японский чай
Мирин (вино для приготовления блюд)
Мисо (паста из сброженных соевых бобов)
Лапша: соба и удон
Масло: рапсовое и кунжутное
Масло из рисовых отрубей
Рисовый уксус
Рисовое вино (саке)
Морские овощи: хидзики, комбу и нори
Семена кунжута (гома)
Сисо
Соевый соус (сою)[12]
Тофу
Васаби

Японская домашняя кухня без всяких выдумок

Японская еда – это…

Миф: Ресторанная еда – **Реальность:** В том числе и домашняя кухня

Миф: Только суши – **Реальность:** Десятки полезных и вкусных блюд

Миф: Трудно готовится – **Реальность:** Легко и с удовольствием

Миф: Непонятная и недоступная – **Реальность:** Простая и есть в продаже

Миф: Загадочная – **Реальность:** Родная и приятная

Миф: Дорогая – **Реальность:** По удивительно доступным ценам

Миф: По особым случаям – **Реальность:** Каждый день

Миф: Трудно найти нужные ингредиенты – **Реальность:** Нужные найти ингредиенты легко

Миф: Надо покупать массу – **Реальность:** Можно купить лишь пару специальной посуды новых предметов

Миф: Нужно есть палочками – **Реальность:** Есть надо палочками, но это не обязательно

Миф: Чужая – **Реальность:** Такая же знакомая, как пироги и пицца!

Глава 5
Семь принципов японской домашней кухни

Если тебе понравилось незнакомое блюдо, твоя жизнь стала длиннее на семьдесят пять дней.

Лучше пиршества на стороне – домашний обед с чаем и рисом.

Японские пословицы

Существует семь принципов японской домашней кухни, на которых уже больше тысячи лет основывается кулинарная традиция.

В последнее время эти основы (рыба, овощи, рис, соя, лапша, чай и фрукты), к которым из поколения в поколение приобщаются японцы, стали адаптироваться и сочетаться с западными гастрономическими методами, появилось множество новых направлений и рецептов. Однако верность принципам японской кухни – это порождение не только самурайской эпохи. Корнями она уходит в глубину веков, в самое начало японской истории, – к женщине, которая, вероятно, и создала японскую нацию. Женщину ту звали правительница Химико.

О ней мало что известно, и то только по древним китайским записям (японской письменности тогда еще не существовало). На протяжении нескольких десятилетий, до 180 года вожди разных племен пытались подчинить своей власти разные районы земли, известной теперь как Япония, но преуспели они только в создании полномасштабного хаоса и беспрерывной междоусобицы.

«Потом появилась женщина по имени Химико, – сообщает летопись «Вэй-чи», написанная китайскими дипломатами. – И люди согласились, чтобы она стала правительницей».

Химико владела шаманским искусством, «околдовывая народ», говорится в летописи. Сегодня ее, вероятно, охарактеризовали бы как харизматического лидера.

Какая бы тайна ни скрывалась за популярностью Химико, она оставила значительный след в истории.

В 180 году нашей эры Химико объединила десятки племен в единое государство под названием Ва, или Яматай-коку, на основе которого и сформировалась японская нация. Химико

окружила себя тысячей женщин-помощниц и «спецназом» вооруженных бойцов, готовых вступить в бой при малейшей опасности. Войско Химико размещалось в хорошо укрепленном дворце, окруженном башнями и высоким забором. Стараясь устанавливать связи с соседними государствами, Химико обменялась дипломатами с Китаем и получила от императорского двора много уникальных подарков, включая сотни бронзовых зеркал, которые, возможно, использовались потом в магических церемониях и ритуалах поклонения солнцу.

Народ Химико жил в благополучии и мире, а рыбаки и крестьяне питались полезной пищей в виде овощей, риса и рыбы. Сама она была настолько озабочена своим питанием, что даже завела повара, который готовил ей особенные блюда. Тот шеф-повар скорее всего совмещал и другие профессии, потому что служил глашатаем, оглашавшим приказы и распоряжения, а также отвечал за ее гардероб. Не исключено, что именно он стал законодателем моды того времени, когда женщины начали носить изящные одежды с капюшоном, покрывавшим замысловато уложенные волосы, а мужчины – кожаные повязки на голове.

Химико правила не меньше шестидесяти лет.

Она умерла в 248 году, вероятно, в возрасте восьмидесяти лет – не сильно отстав от современных японок, средняя продолжительность жизни которых составляет восемьдесят пять лет.

Могильный курган правительницы Химико до сих пор не нашли, равно как и остатки ее дворца. Однако в прошлом веке археологи находили по всей Японии бронзовые зеркала китайского происхождения, многие из которых датируются эпохой Химико.

Как утверждает японский историк Хисао Нагаяма, меню правительницы Химико состояло из таких блюд, как жареная речная рыба, лук, рис, травы, дичь, каштаны, орехи, водоросли вакамэ и горные овощи. Дети японского города Дзоё 24 января 2005 года почтили память правительницы Химико, воссоздав ее традиционный рацион. Каждый школьник съел «обед Химико», в состав которого вошли рис, прозрачный суп из морепродуктов и тушеный картофель (одно из моих любимых блюд).

Теперь давайте повнимательнее ознакомимся с семью принципами японской домашней кухни и рецептами, которые на них основываются (в том числе и суп-мисо с морепродуктами, который так хорош, что вполне заслуживает королевского стола во дворце Химико).

Я иду по одному из самых известных токийских

мостов.

Нет, на самом деле я по чти бегу, потому что стараюсь не отстать от мамы, которая носится по ул ице со скоростью света.

Не знаю, в чем дело – в диете или в генах, но двигается она действительно здорово.

Сейчас раннее утро, и мы направляемся в ее любимое место, которое одновременно является достопримечательностью Токио, – рыбный рынок Цукидзи – фантастическое сочетание денег, крови и завораживающего хаоса.

Здесь предлагается самая лучшая в мире рыба.

Именно на огромном рынке Цукидзи выставлена элита океанских обитателей, которых взвешивают, режут, из-за которых торгуются и устраивают аукционы. Каждый день потрясающее воображение количество рыбы, живой и мертвой, попадает в этот лабиринт складов и весов, а оттуда отправляется в магазины, рестораны и на тарелки жителей страны, которая занимает первое место в мире по потреблению рыбы.

Мы с мамой добираемся туда по центральным улочкам столицы, а мост Нионбаси (Японский мост), по которому мы сейчас идем, в прежние времена служил отправной точкой торговых маршрутов в Киото и Осаку. Нионбаси – центр торговой культуры, выросший благодаря рыбе. Его построили из дерева в 1603 году, а в 1911-м сделали каменным. Нионбаси – один из редких отголосков, долетевших до нас из эпохи Эдо, хотя он и обрел современный вид.

По пути на рынок Цукидзи мы попадаем в невидимое миру сердце Эдо (старинное название Токио с 1603 по 1868 год). Некоторые японцы очень трепетно относятся к памяти Эдо и культуре той эпохи, и приметы уже канувшего в Лету прошлого иногда встречаются то здесь, то там. Например, почувствовать дух старой столицы можно в петляющих узких улочках, в тени маленьких домишек и ярких семейных лавочках, ассортимент которых простирается от сушеных водорослей до традиционных кондитерских изделий. Родословная некоторых нынешних лавочек уходит во времена Эдо.

Если можно было бы попасть на несколько столетий назад, скажем, в год 1690-й или около того, то на столе горожан мы бы увидели почти то же самое, что моя мама планирует приготовить на сегодняшний вечер: рис, суп-мисо, свежие и тушеные овощи, тофу и кусочек жареной рыбы.

По мосту Нионбаси движутся странники – они направляются в провинции. Большей частью это моряки, которые везут тачки с

продуктами и корзины с соленой рыбой. В 1692 году многие из них уже пользовались путеводителями, которые помогали усталым путникам найти подходящее место для обеда. Такие путеводители появились в Японии на 200 лет раньше первого французского «Мишлена» и на 300 лет раньше «Загата»!

Первый рынок располагался рядом с Нионбаси. В начале эпохи Эдо сёгун (военный правитель) Иэясу Токугава разрешил рыбакам промышлять в заливе Эдо. Они приносили лучшую свежую рыбу прямо во дворец, а оставшуюся продавали местным жителям около Нионбаси – так здесь и вырос гигантский рынок.

Первый рынок сгорел дотла во время мощного землетрясения 1923 года, а новый построили в районе Цукидзи, примерно в полутора милях к юго-западу от Нионбаси.

Продвигаясь по узким улочкам районов Киобаси и Гинзы, мы с мамой выходим к рынку Цукидзи, расположенному неподалеку от слияния рек Сумида и Цукидзи. Еще задолго до появления перед глазами рынок возвещает о себе неповторимым насыщенным запахом океана.

Если бы у японской кухни был храм, то он располагался бы именно здесь.

Итак, мы подошли к первому принципу японской кухни – рыбе.

Принцип первый: Рыба

Войдя на территорию Цукидзи, мы попадаем в круговорот снующих туда-сюда рабочих, которые стремглав проносятся мимо нас с тележками или лихо управляют электропогрузчиками, переполненными гигантской рыбой.

Вдалеке виднеются исполинские генераторы, извергающие груды льда в контейнеры. Повсюду брызжет вода, продавцов охватывает безумная суета, как только рассеивается пар над рядами с тунцом.

По рядам ходят деловитые люди с табличками на груди и блокнотами – они очень похожи на трейдеров на Нью-Йоркской фондовой бирже, только обуты в резиновые сапоги. По сути, Цукидзи и есть биржа, и самым ходовым товаром здесь является рыба. Ежедневно в пять часов утра в крытом помещении рынка начинается шумный общенациональный рыбный аукцион. Покупатели срывают голоса, все торгуются, в телевизионных новостях изменение цен на тунца подают как ключевой экономический индекс.

Рынок предназначен для оптовых продавцов и покупателей рыбы, но простые граждане вроде нас с мамой тоже могут сюда прийти. В детстве я часто вместе с ней наведывалась на Цукидзи, потому что маме доставляло особое удовольствие выбирать самую свежую рыбу, только что доставленную воздушным транспортом с рыбацкой шхуны из префектуры Тиба или из далекой Южной Африки, Чили, американского штата Мэн, Шотландии и Норвегии.

В конце декабря мы обязательно приходили сюда за продуктами для новогоднего празднества, например, покупали великолепного морского леща (по-японски он зовется «тай», что означает «удача»), креветок, сасими, икру, мидии и разные виды водорослей. Гвоздем программы этих утренних походов для меня был завтрак в шумном суши-ресторане высшего класса, расположенном на краю рынка.

Именно туда приходили профессионалы по части продуктов, когда заканчивали заключать рыбные сделки. В ресторане были непритязательная обстановка и дешевое меню, но какие блюда там предлагали! Тамошние суши просто таяли во рту и разбивали вам сердце.

Мы с мамой заворачивали за угол «уличной» части Цукидзи, и там глазу открывались тесные ряды прилавков и магазинчиков, которые торговали сушеными рыбными хлопьями, ножами, подносами для суши, керамической утварью, специфическими

ингредиентами и приправами для кухни кайсэки.

Некоторые магазинчики принадлежат той или иной семье уже на протяжении пятнадцати поколений и корнями уходят в то время, когда Большой Токио был не конгломератом маленьких городков и районов, в котором проживает 30 миллионов человек, как сейчас, а представлял собой несколько сотен лачуг, окружавших ветхий замок. Все магазинчики в этой части Цукидзи несут на себе налет времени, придавая месту ощутимый аромат истории.

Мы с мамой останавливаемся у частного магазинчика, в котором продаются грибы. Покупаем первосортные сушеные сиитаке по 3500 иен (32 доллара). Мама познакомилась с хозяйкой магазинчика, когда они стояли в очереди за билетами на представление театра кабуки.

Я направляюсь туда, откуда доносятся запах и шум. И вот передо мной открывается самая огромная в мире рыбная ярмарка.

Большое представление.

Работники режут тушу стотридцатишестикилограммового тунца электропилой. Армады лобстеров нервно ползают в пластмассовых корзинах. На мешках из-под риса шевелятся крабы и извиваются угри.

В этом водном зале славы представлены все известные обитатели океана: лосось, иглобрюхие, барракуда, кальмар, осьминог, креветки, медузы, скумбрия, а также бесформенные темные существа с антеннами и щупальцами, которые будто только что вернулись с кастинга для фильма «Чужие».

На пике сезона, в конце года, как пишет антрополог Теодор Бестор, «крытый рынок заполоняют домохозяйки среднего возраста в дорогих меховых манто и золотых украшениях; элегантные пожилые мужчины ходят по рядам в сопровождении внуков, стайки двадцатилетних девушек в модных лыжных куртках делают покупки. Дети, которых редко увидишь на рынке в другое время года, буквально повсюду. Продавцы со скрытым раздражением наблюдают, как малыши то и дело норовят потрогать незнакомую рыбу руками, но никто никого не ругает, потому что шалуны могут оказаться любимыми внуками важного покупателя».

* * *

Никто не будет спорить, что Япония помешана на рыбе. Рыба – это японское мясо. Ее едят на завтрак, обед и ужин. Рыбу кладут в рисовые шарики в качестве легкой закуски. Японцы едят тунца в

сыром виде, суши из форели, тэрияки из трески, тушенную в мисо скумбрию, суп из мидий, жареных гребешков, темпуру из креветок, осьминога, маринованного в рисовом уксусе, и жареных кальмаров.

У этой нации рыбных фанатов есть любимая рыба – лосось. Он востребован более, чем его ближайший конкурент тунец. Каждую осень и зиму бесчисленные косяки лосося устремляются в реки и ручьи на севере Японии ради поиска своей второй половины в прохладном речном русле, а каждую весну их детки стремятся к Тихому океану, многие из них заканчивают свое путешествие под ножом японского повара.

Японцам очень нравится вкус лосося[13], и они придумали массу способов, как насладиться этой рыбой. Существуют стейки из лосося, маринованная в уксусе кожа лосося, лососевая икра, которую подают на рисе с соевым соусом (икура-донбури), малосольные почки лосося (мэфун). На заснеженном Хоккайдо лосось служит основным компонентом тушенных в горшочке или в кастрюле блюд вроде исикари-набэ или акиядзи-набэ. В древней Японии соленого лосося привозили со всей страны в столицу в качестве налоговых выплат или подношений императорскому дому.

Страсть японцев к рыбе зародилась в VII веке нашей эры, когда император, строго придерживавшийся буддизма, издал закон, запрещавший употреблять в пищу наземных животных. Императорский указ действовал на протяжении двенадцати столетий, вплоть до 1873 года, сохранив жизнь бесчисленным коровам, свиньям и курам, которые могли беспечно резвиться на свободе (хотя бывали случаи, когда японские почитатели мяса в обход закона готовили цыплят или делали котлеты из конины).

Императорский указ пошел на пользу коровам, но осложнил жизнь рыбе. В условиях нехватки территорий в Японии никогда не разводили коров в больших масштабах, поэтому производство сливочного масла, сметаны и сыра здесь никогда не было особенно популярным, даже до последнего времени. Конечно же, сегодня в Японии знают о пользе молока, но выпивают меньше трети общего его объема, который потребляется на душу населения в Соединенных Штатах, Великобритании, Франции и Германии.

С другой стороны, Япония потребляет примерно 10 процентов всего мирового производства рыбы, хотя на ее территории проживает лишь 2 процента населения земного шара. Японцы ежегодно съедают по 68 кг рыбы на человека, что более чем в четыре раза превышает средний показатель потребления рыбы в других странах – 16 кг. Древние традиции исчезают неохотно – к

счастью для здоровья нации почитателей рыбы.

Некоторые эксперты утверждают, что рыба может быть главной причиной долголетия и здоровья японцев, которые удерживают мировое первенство по этим показателям.

«Десятки исследований подтверждают, что потребление рыбы снижает риск сердечных приступов и инфарктов, – отмечается в Гарвардском бюллетене за 2003 год. – Потребление рыбы давно признано важным фактором, предотвращающим коронарный артериит. Защитные свойства скорее всего связаны с пользой жирных кислот омега-3 для сердечно-сосудистой системы».

Потребление рыбы означает, что японцы купаются (в переносно-кулинарном смысле) в богатом океане полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые в большом количестве содержатся в таких видах рыбы, как лосось, скумбрия, сардина и форель. Сердечные заболевания уносят много жизней в развитом мире, а факт взаимосвязи кислот омега-3 со здоровьем сердечно-сосудистой системы рассматривается специалистами как главный ключ к пониманию причин долголетия японцев.

Такого мнения придерживается доктор Мишель де Лоржери – ведущий эксперт Национального французского центра научных исследований и один из авторитетных специалистов по французской и средиземноморской диете. Анализируя причины долголетия и низкого уровня смертности от сердечных заболеваний, доктор де Лоржери заявляет:

– По-моему, японская диета представляет большую ценность.

По наблюдениям эксперта, в отличие от японского рациона западным диетам «заметно не хватает жирных кислот омега-3».

Пользу рациона, богатого кислотами омега-3, доказывают все новые и новые исследования. В 2005 году доктор Марк Мояд из медицинского центра Мичиганского университета дал такое разъяснение:

– Впечатляющие результаты для человеческого здоровья сейчас и в будущем даст активное потребление жирных кислот омега-3, особенно эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот, которые входят в ее состав. Кислоты омега-3 по-прежнему находятся в центре внимания исследователей, которые приходят к выводу о том, что они могут предотвращать различные хронические заболевания и в потенциале быть частью клинического лечения.

– Если вы действительно хотите следить за здоровьем своего сердца, – заявил кардиолог Роберт Фогель в 2002 году на конференции, проводимой Американским кардиологическим колледжем, – то либо ежедневно ешьте понемногу рыбы, либо принимайте одно-двухграммовые капсулы с рыбьим жиром,

содержащим жирные кислоты.

Рыба полезна не только с точки зрения предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Профессор Гарвардской медицинской школы и руководитель генетических и геронтологических исследований доктор Рудольф Танзи отмечает, что «жирные кислоты омега-3, которые содержатся в рыбе, защищают от болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний, ревматического артрита и некоторых форм рака».

Достоинства омега-3 подчеркивает еще один авторитетный ученый – британский профессор Филип Колдер, который исследовал полезные свойства жирных кислот на протяжении почти десяти лет.

– У меня нет никаких сомнений, что употребление рыбы является залогом здоровья японцев, – говорит профессор Колдер, – потому что в рыбе содержится длинная цепочка жирных кислот омега-3.

По его словам, исследования в Европе и Северной Америке «убедительно свидетельствуют, что рыба и жирные кислоты омега-3 защищают от сердечно-сосудистых заболеваний и, возможно, болезней другого характера, в частности рака.

– В рыбе также содержатся минеральные вещества, например, селен, йод, и некоторые антиоксиданты. Именно они скорее всего выполняют защитную функцию, предотвращая сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные образования и воспалительные процессы, – подчеркивает Колдер.

Профессор Колдер сводит уроки традиционного японского образа питания к двум словам:

– Ешьте рыбу!

Американская ассоциация кардиологов с ним согласна и советует взрослым есть рыбу, особенно жирную, по крайней мере два раза в день. Такая же рекомендация содержится и в правительственном бюллетене начала 2005 года:

«Как можно чаще ешьте рыбу на обед и ужин. Останавливайте выбор на рыбе, богатой жирными кислотами омега-3, например, на лососе, форели и сельди».

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США одобряет призыв к употреблению полезных продуктов, содержащих рыбные масла, отмечая при этом:

«Положительные, однако не окончательные результаты исследований показали, что употребление эйкозапентаеновой и докозагексаеновой жирных кислот омега-3 может снизить риск коронарной болезни».

Эксперты во всем мире изучают возможное благоприятное

воздействие кислот омега-3 не только на физическое, но и на психологическое состояние организма, например, при депрессии, агрессии, суицидальных наклонностях, жестокости, расстройствах психики, и даже на количественные показатели убийств.

Тем не менее не будем торопиться. В каждой бочке меда есть ложка дегтя. Нередко звучат заявления, что некоторые виды рыб могут содержать вредные вещества.

В частности, согласно экологам, в организме некоторых рыб накапливаются опасные для здоровья элементы, такие как ртуть, полихлорированные дибензолы, диоксины и пестициды. В этом замечены акулы, рыба-меч, кафельниковые, морской окунь, дикий осетр, голубой тунец и, к сожалению, атлантический лосось, которого часто можно встретить в супермаркетах. Даже завсегдатай домашних кухонь, длинноперый тунец, может содержать ртуть, диоксин и полихлорированные дибензолы.

В последние два года Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и Агентство по защите окружающей среды настоятельно рекомендуют беременным женщинам, кормящим матерям и детям не употреблять в пищу из-за вредных веществ акулье мясо, рыбу-меч, королевскую скумбрию и кафельниковых. Указанные виды рыб советуют есть не чаще раза в неделю, чтобы избежать накапливания ртути в организме.

Впрочем, есть и хорошая новость: на свете существует много других разновидностей рыб, которые безопасны для здоровья и растут в экологически благоприятной среде. В перечень одобренных экологами рыб включены полосатый окунь, североатлантические креветки, канадский снежный краб, флоридский каменный краб, культивируемый осетр, атлантическая сельдь, черная треска (или угольная рыба) с Аляски, а также еще несколько видов рыб с богатым содержанием жирных кислот омега-3: атлантическая скумбрия, сардины и выращенные в питомнике устрицы.

Для любителей лосося, каковым являюсь и я, тоже есть радостное известие: все разновидности дикого лосося с Аляски, то есть чавыча, кижуч, розовый лосось, нерка, получили одобрение экологов и годятся в пищу как в свежем, так и в замороженном или консервированном виде. Данные разновидности лосося содержат более 1 грамма жирных кислот омега-3 на 100 граммов мякоти. Консервированный лосось по питательности не уступает свежему: в нем содержится такая же доля жирных кислот. В отношении всех перечисленных разновидностей лосося не существует никаких предупреждений.

Лосось с Аляски всегда уместен, и не важно, как вы его подаете!

Рыба служит прекрасным источником жирных кислот омега-3, но не только это обстоятельство можно считать причиной здоровья японцев. Частое употребление рыбы означает снижение потребления красного мяса, которое, отличаясь высоким содержанием насыщенных жиров, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно последним оценкам журнала «Экономист», японцы потребляют ежегодно примерно 45 кг мяса на человека. Соответствующий показатель в США составляет 130 кг в год, во Франции – 102 кг, в Великобритании и Германии – 80 кг.

Лично я люблю рыбу не только за полезные свойства и вкус, но и за возможность приготовить ее на самые разные лады.

Вкус океана, который несут с собой мидии в прозрачном бульоне, не сравним ни с чем. Белое мясо таких рыб, как тихоокеанский палтус, превосходно подходит к блюдам тэрияки. В готовом виде белые кусочки рыбы мерцают, гармонируя с соусом тэрияки.

Некоторые разновидности рыб просто тают во рту, как, например, камбала или желтохвост. Мне всегда нравилась жареная атлантическая скумбрия с гарниром из тертого дайкона, заправленная капельками соевого соуса. Еще мне по душе сардины, тушенные в имбирносоевом соусе.

Я люблю лосося за его насыщенный мясистый вкус и за то, что из него можно приготовить множество блюд. Его можно просто пожарить, начинить им рисовые шарики, подать, уложив поверх риса с лососевой икрой, подкоптить и скатать рулетики с пикантными ростками дайкона – и это только малая часть из тысячи вариантов.

Мысль о рыбе пробуждает во мне аппетит. Сейчас я бы съела миску супа-мисо с морепродуктами.

Суп-мисо с морепродуктами (мидиями)

Рассчитано на 4 порции

Мне нравится солоноватый привкус мидий в сочетании с мисо, пахнущей землей. Они вносят притягательную ноту в этот традиционный японский суп.

12 мидий в раковинах

¼ чашки морской соли мелкого помола
9 чашек холодной воды
1 столовая ложка саке
2 ½ столовой ложки красной или белой мисо (или их сочетание)
2 мелко нарезанных перышка зеленого лука

1. Щеткой промойте под струей холодной воды раковины моллюсков, чтобы удалить с них грязь. Затем промойте мидии в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Чтобы удалить песок из ракушек, растворите соль в 4 чашках холодной воды, замочите в ней моллюсков и поставьте в холодильник на 20 минут. Затем слейте воду и снова промойте.

2. Оставшиеся 5 чашек воды вылейте в большую кастрюлю. Положите в нее мидии. Доведите до кипения, а затем влейте саке. Снимайте пену с поверхности бульона. Когда через несколько минут после закипания воды ракушки раскроются, это будет означать, что они сварились. Убавьте огонь до минимума и зачерпните 1 чашку бульона. Перелив ее в миску средней величины, разведите мисо. Выключите огонь и добавьте раствор мисо в горячий бульон, аккуратно помешивая, чтобы мидии не выпали из раковин.

3. С помощью кухонных щипцов разложите в 4 небольшие миски по 3 мидии. Влейте суп и добавьте нарезанный лук. В центр стола поставьте тарелку для пустых ракушек.

Совет с токийской кухни

При приготовлении этого супа даси не нужен, потому что здесь достаточно богатого вкуса мидий.

Проследите за тем, чтобы мидии варились только до тех пор, пока не откроются, иначе они станут жесткими.

Рулетики из копченого лосося с сисо и каиварэ

Рассчитано на 4 порции

Сочные рулетики из лосося представляют собой изумительную закуску в стиле «Восток встречается с Западом», которая подается к напиткам. Их можно приготовить заранее днем, а потом накрыть блюдо пленкой и поставить в холодильник. Поскольку цедра лимона может горчить (и не всем

нравится), постарайтесь для данного вида закуски купить лимоны с тонкой кожурой. Можно вообще не класть лимон в рулетики, а подать его отдельно, нарезав дольками, с уже готовым блюдом, чтобы гости выжимали сок на лососину. Кайварэ – это побеги дайкона с нежными белыми корешками и круглыми зелеными листьями. Они немного острые, поэтому прекрасно подходят для приправы.

Упаковка свежих кайварэ (побегов дайкона) 70-85 г
12 тонких ломтиков копченого лосося (около 230 г)
5 листьев сисо, нарезанных очень тонкими полосками
12 очень тонких ломтиков лимона с тонкой кожицей (или 1 лимон, разрезанный на 4 части)

1. Отрежьте белую мягкую часть кайварэ. Разделите ростки на 12 маленьких частей.
2. Ломтики копченого лосося разложите на доске или на столе. На каждый ломтик положите нарезанные листья сисо. Дальше выложите слой кайварэ так, чтобы зеленые листочки чуть свисали справа, когда вы будете сворачивать рулетик. Положите лимонную дольку поверх ростков. Сверните ломтик так, чтобы получился плотный рулетик. По той же схеме делайте остальные рулетики.
3. Выложите рулетики на сервировочную тарелку (если лимон не использовался для начинки, положите его рядом).

Бургеры с лососем и эдамамэ

Рассчитано на 4 порции

Ярко-зеленые эдамамэ обогащают эти сочные лососевые бургеры протеинами. Бобы можно купить в замороженном виде, уже сваренными и очищенными от стручков. Панко, японские панировочные сухари, – новый ингредиент, благодаря которому блюдо будет хрустящим. Название появилось благодаря соединению французского слова «pain», то есть хлеб, с японским «ко», что означает «порошок». В отличие от обычных панировочных сухарей, которые вам наверняка знакомы, панко больше напоминает хлопья, нежели крошки, и продается в магазинах с азиатскими продуктами.

Порадуйтесь этим рыбным котлетам, слегка приправленным соевым соусом и тертым дайконом.

Очищенный имбирный корень длиной 2,5 см

1 чашка бланшированных очищенных эдамамэ

450 г филе лосося, очищенного от кожи и костей и нарезанного маленькими кусочками

½ чашки мелко нарезанного лука

½ чашки мелко нарезанного зеленого перца

1 столовая ложка саке

¼ чайной ложки слабосоленого соевого соуса

¼ чайной ложки соли

свежемолотый черный перец

½ чашка муки

1 чашка панко

1 крупное яйцо

4 чашки рапсового масла или масла из рисовых отрубей

4 маленькие веточки мицубы или итальянской петрушки

1. С помощью кухонного процессора мелко нарежьте имбирный корень. Добавьте эдамамэ и тоже измельчите. Затем переложите полученную смесь в миску.

2. Куски сырого лосося также измельчите в кухонном процессоре. Потом выложите рыбу в миску со смесью эдамамэ, добавив лук, зеленый перец, саке, соевый соус, соль и молотый перец. Затем как следует перемешайте ингредиенты.

3. Слегка смочите руки. Слепите из фарша 8 котлеток и отложите их в сторону.

4. На большую тарелку высыпьте муку, а на другую тарелку – панко. Яйца разбейте в миску средней величины. По очереди обваливайте котлетки сначала в муке, затем в яйцах, а потом в панко. Аккуратно вынув котлету из панко, приплюсните ее обеими руками.

5. В глубокой сковороде разогрейте масло до 170°С. Если термометра под рукой нет, то проверьте температуру с помощью панко. Если хлопья всплывают и сразу же становятся золотистыми, значит, масло нагрелось достаточно. Осторожно положите котлетки на сковороду и обжаривайте их с каждой стороны в течение 2 минут до появления румяной коричневатой корочки. Выньте котлеты из сковороды и положите на металлическую решетку, чтобы стекло лишнее масло.

6. На 4 тарелки выложите по 2 котлеты, приправив их мицубой или итальянской петрушкой.

Темпура из креветок и овощей

Рассчитано на 4 порции

Хотя я часто ела темпуру в детстве и до сих пор это одно из моих любимых блюд, признаться, я боялась ее готовить. У мамы она получается превосходно, причем без видимых усилий. А вот для меня темпура была связана с такими трудностями, как жарка во фритюре при правильной температуре, приготовление легкого и хрустящего теста, а также подача готового блюда в горячем виде – все это меня несколько пугало. Когда мама показала мне процесс приготовления темпуры шаг за шагом, я вдруг поняла, что все не так сложно, а вот изумительный вкус действительно не поддается описанию.

1 чашка даси

¼ чашки слабосоленого соевого соуса ¼ чашки мирин

2 баклажана средней величины

1 маленький клубень сладкого картофеля или батата, вымытый и очищенный

1 маленький клубень обычного картофеля

1 луковица средней величины

¼ небольшого кабачка, очищенного от семечек и кожуры

1 зеленый сладкий перец

4 гриба сиитаке

12 крупных креветок примерно

5 чашек рапсового масла или масла из рисовых отрубей для фритюра

1 крупное яйцо

½ чашки ледяной воды

1 чашка муки

½ мелко натертого дайкона (излишки сока слить)

1. Для соуса смешайте даси, соевый соус и мирин в кастрюле среднего размера. Доведите до кипения, затем снимите с огня и дайте остыть до комнатной температуры.

2. Приготовьте овощи. У баклажанов срежьте плодоножку и нарежьте каждый овощ кружочками толщиной 1,5 см. Луковицу разрежьте на 12 долек. Четверть кабачка нарежьте кусочками толщиной 1 см. Перец разрежьте пополам и очистите от семечек. Затем каждую половинку разрежьте на 3 длинные полоски. Грибы оставьте целиком.

3. Почистите креветки.

4. В вок-сковороду или глубокую сковороду налейте масло

слоем не менее 8 см и разогрейте его на среднем огне до 180°С. Если у вас нет под рукой термометра, то проверьте температуру масла с помощью кусочка свежего хлеба. Масло нагрелось достаточно, если хлеб всплывет и покроется золотистой корочкой.

5. Непосредственно перед жаркой приготовьте тесто. (Приготовленное заранее тесто будет липнуть к рукам.) В миске средней величины смешайте яйцо с ледяной водой. Затем добавьте муку, но мешайте все слегка вилкой или палочками, чтобы на поверхности оставались комочки муки. Так тесто будет иметь легкую консистенцию.

6. Обваляйте овощи в тесте, стряхнув его излишки, и опустите в горячее масло. В сковороде должны одновременно находиться пять-шесть кусочков, чтобы масло не остывало. А чтобы оно не пригорало, аккуратно передвигайте их по кругу. Каждый кусочек жарьте до тех пор, пока он не покроется золотистой корочкой, затем выньте его и положите на решетку с бумажной салфеткой, чтобы стекли излишки масла. Перед каждой новой порцией масло должно нагреваться до 180°С. Большинство овощей жарится в течение 3-5 минут, но время может меняться в зависимости от плотности овоща. Готовность овощей проверяйте деревянной зубочисткой. Креветки готовьте в последнюю очередь. Они жарятся в течение 40 секунд.

7. Для подачи на стол накройте 4 тарелки впитывающей бумагой. На каждую положите порцию овощей и креветок. На отдельную тарелку положите тертый дайкон. В маленькие миски для каждого гостя разлейте по 1/3 чашки соуса.

Рыбное тэрияки

Рассчитано на 4 порции

Это классическое японское блюдо домашнего приготовления. Свежий соус тэрияки готовить так просто, что вам больше не захочется покупать готовый аналог в магазине.

4 куска рыбного филе по 100 г (толщиной 1 см): лосось, полосатый окунь или тихоатлантический палтус

1 столовая ложка рапсового масла или масла из рисовых отрубей

Маринад

2 столовые ложки саке
4 чайные ложки слабосоленого соевого соуса

Соус тэрияки

¼ чашки мирин
2 столовые ложки слабосоленого соевого соуса
1 чайная ложка сахарного песка

1. Приготовьте маринад, смешав саке и соевый соус. Кусочки рыбного филе положите в смесь кожей вверх (если лосось с кожей) и маринуйте в течение 10 минут.

2. Соус тэрияки приготовьте, смешав мирин, соевый соус и сахар в небольшой миске. Мешайте до тех пор, пока сахар не растворится.

3. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло. Кусочки рыбного филе промокните бумажным полотенцем, чтобы удалить излишки маринада, положите их в сковородку (если рыба с кожей, то кожей вверх) и жарьте в течение 5 минут. Затем переверните филе и жарьте еще в течение 1 минуты.

4. Выложите рыбу на большую тарелку (рыба дойдет до полной готовности уже в соусе тэрияки) и снимите кожу.

5. С помощью бумажного полотенца удалите излишки масла из сковородки. Затем поставьте ее на умеренно сильный огонь и добавьте соус тэрияки. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и потушите соус в течение 1 минуты. Положите рыбу. Немного наклоните сковородку, чтобы соус накрыл филе. Готовьте в течение 1 минуты, пока не прожарится середина филе.

6. Выложите рыбу на тарелки и полейте сверху горячим соусом тэрияки.

Принцип второй: ОВОЩИ

Когда мы с мамой покидаем рынок Цукидзи и идем по тесным токийским улочкам, я вспоминаю о человеке, который давным-давно стоял здесь и пел одну и ту же песню.

Он пел о второй составляющей японской кухни – об овощах.

Я выросла в окружении овощей.

Одно из самых ярких детских воспоминаний – песня торговца сладким картофелем, который зимой ходил со своей тележкой по узким улочкам, напевая: «Яки-имо, иси-яки-имо!» Это означает: «Попробуйте сочный сладкий картофель!»

В Соединенных Штатах машина с мороженым в сопровождении фирменной мелодии собирает всех детей в округе. В Японии ее заменяет тележка с овощами, которые продаются вразвес. Продавец сладкого картофеля ходил по улицам, распевая свою песню, а колеса его тележки поднимали вверх опавшие листья. Как правило, продавец появлялся у нас в районе после обеда, когда мы с сестрой уже возвращались из школы.

Заслышав песню, мы просили у мамы мелочь и неслись к продавцу картофеля. Руками в хлопчатобумажных перчатках он доставал из гриля сладкий картофель, взвешивал его на весах, прикрепленных к повозке, затем заворачивал в газету и вручал мне. До сих пор память хранит аромат горячего картофеля и вид его поджаристой корочки.

На узких улочках Токио зимой до сих пор можно встретить продавцов сладкого картофеля, только теперь они разъезжают на минивэнах, а не ходят пешком.

Традиция передвижных продуктовых повозок в Японии уходит корнями в 1780-е годы. Тогда на запруженных улочках можно было увидеть вереницу тележек и фургонов, одновременно насладившись разноголосицей «рекламных песенок» – собственная песня была у суши, темпуры, жареного угря, клецок, сушеного кальмара, рисовых пирожных и вареного риса.

Теперь, когда мы с мамой внимательно выбираем свежие продукты в универсаме «Мицукоси», решая, что приготовить на ужин, нас приветствуют самые разные мелодии: десятки продавщиц распевают приветствия – каждая над своими овощами, выложенными пирамидой.

В Японии широкий выбор горных, равнинных и морских овощей, а также корнеплодов. Некоторые испокон веков растут в Японии, другие были завезены из-за границы. Овощи всегда исполняют роль главного продукта в японском блюде. Японские

мамы, собирая обеды для членов своих семей, очень любят класть овощи, в особенности овощи, тушенные в бульоне. Овощи, разумеется, служат и дополнительным блюдом.

Один овощ – к удивлению непосвященных – даже идет на десерт. Традиционное японское сладкое блюдо называется «вагаси» и представляет собой разные вариации бобов: адзуки (мелкая красная фасоль) или фасоль белая, зеленый горошек или соевые бобы. Вагаси можно подавать в самых различных видах: клецки моти в сладком супе из красной фасоли (сиратама дзэндзай), булочки с начинкой из бобовой пасты (адзуки мандзю), рисовые вафли с бобовой начинкой (монака) и одно из самых любимых в Японии блюд – плотное желе из бобовой пасты под названием «ёкан». А еще один продукт – зеленый чай дайфуку – совмещает в себе целых три популярных компонента: зеленый чай, соевую муку и соевую пасту, завернутую в клейкий рис.

Я не знаю меры в потреблении овощей – не потому, что я такая обжора, а потому что у них замечательный вкус.

По-моему, овощи вообще ни с чем не сравнимы. Дайте мне пропаренную овощную смесь, разноцветную, тушенную на рапсовом масле и состоящую из красного перца, зеленого горошка, желтых цуккини, сиреневых баклажанов, белого лука, токийского нэги, кинзы, да сопроводите ее миской риса – и мне больше ничего не надо.

Нельзя переоценить достоинства грибов сиитаке. Проваренные целиком в бульоне, они впитали его полезные свойства, а их мясистый вкус богат оттенками и насыщен. Мелко нашинкованные сиитаке служат приятным дополнением прозрачного супа.

Во время жарки, варки или другой теплообработки желтая мякоть баклажана становится совсем нежной и почти сладкой. Подать кабачок лучше всего с натертым корнем имбиря и соевым соусом.

А ведь еще есть японские травы: сисо, мицуба и мойога. У сисо насыщенный вкус с оттенком мяты. Каждый раз, открывая пакет с сисо, я глубоко вдыхаю аромат листьев. В листья сисо я заворачиваю рисовые шарики и очень часто нарезанный сисо добавляю в салаты. По правде сказать, я настолько люблю сисо, что даже выращиваю его дома в цветочном горшке.

Мицуба, известная еще как трилистник, или японская петрушка, будет превосходной приправой. В настоящей книге я включила ее в несколько рецептов, хотя ее всегда можно заменить итальянской петрушкой. Вкус горстки мелко нарезанной мицубы, брошенной в прозрачный суп, не поддается описанию. Также эта

трава вносит новый оттенок вкуса в бургер с лососем и эдамамэ.

Миога – это родственница имбиря, но она больше похожа на узкий лук-шалот. Верхняя часть у нее красноватая, а по мере приближения к корню бледнеет, пока не станет совсем белой. В мелко нарезанном виде миога вместе с луком дополняет охлажденный тофу. Кроме того, мелко нарезанная, она расцвечивает вкус супа-мисо множеством неповторимых оттенков.

Я настолько обожаю овощи, что то и дело нарушаю западное правило не есть овощи на завтрак. Я имею в виду не только картофель, но и другие овощи. Иногда кажется, будто кто-то издал указ, запрещающий есть на завтрак овощи, – с этим я не могу смириться.

У мамы овощи на завтрак были обычным делом. Она часто готовила по утрам овощной суп с яйцом. Это легкое сытное блюдо, приятное на вкус. Если мама делала завтрак на западный манер (тосты, яйца и кофе), то обязательно добавляла листик салата.

Японки постоянно готовят для своих детей еду с водорослями, потому что последние богаты питательными веществами. Водоросли содержат высокий процент витамина С, клетчатки, калия и йода.

Сорокалетняя Хироко Моги – типичная японская мама, которая живет в Кавасаки. Она неизменно каждый день кладет водоросли в пищу. Хироко любит черную хидзики, отваренную в бульоне, и добавленные в суп-мисо вместе с листьями вакамэ.

– Если вы хотите сказать, что блюдо выглядит отвратительно, то так оно и есть, – говорит Хироко. – Но если его попробовать – пальчики оближешь.

Я ее полностью поддерживаю. Я тоже до безумия люблю водоросли – точно так же, как на Западе любят зелень. Традиция трепетного отношения к морским овощам сложилась давно. Примерно одиннадцать столетий назад великая японская писательница Мурасаки восхищалась водорослями в своей поэме «Повесть о Гэндзи»:

«Густые косы водорослей из глубин океана, длиною в тысячу саженей, вы теперь принадлежите мне, и только я буду любоваться, как вы растете день ото дня».

Я всегда стараюсь в разных видах есть морские овощи вроде комбу, нори и вакамэ. Мне нравятся мелко нашинкованные огурцы с вакамэ, приправленные рисовым уксусом. Вакамэ превосходно подойдет и для супа-мисо с маленькими кубиками тофу. Комбу я ем в разных вариантах, а не только как ключевой компонент бульона даси. Узловатые полоски набухшей комбу я

кладу в блюдо под названием «одэн», которое готовится из дайкона, рыбных лепешек и яиц. Еще я посыпаю вареной комбу горячий рис. Также в качестве сытной закуски можно приготовить рис, который надо залить зеленым чаем вместе с полосками вареной комбу.

В водоросль нори заворачивают суши, рисовые шарики, пирожки с моти, рисовые крекеры и даже полоски сыра. Я режу листья нори и посыпаю ими рис, лапшу, рыбу и салаты. Муж посыпает нори суп-мисо и жареные овощи. Кроме того, сладковатую нори он ест просто так в качестве закуски. Еще нам с Билли нравится заворачивать в нори креветки, рыбу, картофель, а затем жарить их. Жареная нори хрустит на зубах и имеет землистый привкус, сочетаясь со многими продуктами.

Среднестатистическая японка знает об овощах почти все, прекрасно разбираясь в пищевых достоинствах лука, баклажанов, моркови, помидоров, зеленого перца, латука, шпината, ростков бамбука, свеклы, бата, корня лотоса и репы. Существуют подробные рецепты приготовления хрустящего дайкона, лучшие способы приготовления шпината или тушения гобо (известного также как лопух, но отличающегося от него древесным вкусом).

Овощные ряды в японских супермаркетах похожи на западные. Здесь вы найдете уже упомянутые овощи, а также сельдерей, цветную, брюссельскую и белокочанную капусту, горох, картофель, огурцы, грибы, бобы, тыкву, листовую зелень, лук – и все то, что я забыла упомянуть. Здесь же вы встретите излюбленный японский корнеплод дайкон, или гигантский белый редис.

Когда дело доходит до домашнего приготовления овощей, японки неизменно придерживаются правила: все должно быть свежим. В Японии целая овощеводческая индустрия направлена на удовлетворение невероятного спроса.

Каким образом овощи помогают японцам сохранить здоровье?

Овощи превозносятся диетологами по многим причинам. Во-первых, они богаты клетчаткой и сложными углеводами с высоким содержанием воды, что помогает контролировать вес тела. Эксперт по ожирению, профессор Керин О'Ди главным преимуществом японский кухни считает то, что, будучи богатой овощами, она отличается «низким содержанием калорий, то есть не дает повода для переедания». Британский профессор Филип Колдер полагает, что низкий процент ожирения среди японцев объясняется отчасти «лучшим балансом углеводов: здесь больше сложных углеводов и меньше простых».

Еще одним достоинством овощей является то, что они

насыщены витаминами и минеральными веществами, отличаются низким содержанием калорий и жиров, но значительным содержанием клетчатки и антиоксидантов.

Профессор из Техасского университета Джерри Шэй, который возглавляет гериатрические исследования, уверен, что польза традиционного японского образа питания – в том, что «овощи содержат потенциальные антиоксиданты, которые предотвращают распад клеток».

В книге «Программа Окинавы» (2001), основанной на исследованиях, в течение двадцати одного года проводившихся на Окинаве, Брэдли Уилкокс, Крейг Уилкокс и Макото Судзуки пишут:

«Никогда за всю историю диетологических исследований не возникало столь ясного свидетельства: долголетию способствует диета, основанная на высоком содержании углеводов, низком содержании калорий и богатая растительной пищей. Теперь нет сомнений относительно ее пользы, хотя в книгах можно прочесть и о пользе рациона с низким содержанием углеводов. Сбалансированная диета с большим содержанием углеводов и низким содержанием калорий помогает оставаться стройными, моложавыми и минимизировать риск сердечнососудистых заболеваний, инфаркта и рака».

В 2004 году кардиологи Джеймс О'Кииф и профессор Лорен Кордейн отмечали:

> «Все эксперты могут сойтись в одном – надо есть больше овощей и фруктов».

Совет предельно ясен:

> «Ешьте такие продукты регулярно в их природном, необработанном виде».

Некоторые эксперты ратуют за то, чтобы мясо вообще исчезло из рациона.

– Чтобы улучшить здоровье людей и Земли, на которой мы живем, – говорит доктор Рудольф Танзи, – предпочтительна вегетарианская диета или по крайней мере исключение из рациона мяса. Очевидно, японцы гораздо ближе к данной цели, нежели европейцы или американцы.

Японцы едят много овощей, однако некоторые эксперты считают, что их надо есть еще больше, особенно в свежем виде. К сожалению, многие овощи в Японии солят – специалисты уже не раз указывали на чрезмерное содержание соли в японской диете

(именно соль винят в высоких показателях рака желудка в этой стране), а также на то, что люди не ценят питательные свойства свежих овощей.

Дзэн-буддийское отношение к еде

Квинтэссенцией японской кухни является стопроцентно вегетарианский стиль, или содзин рёри, то есть храмовая кухня, которую дзэн-буддийские священники практиковали в Японии на протяжении более восьмисот лет. «Содзин» означает «сохранение и молитва», а «рёри» – «кухня», «приготовление». Основная мысль содзин рёри сводится к тому, что продукты должны способствовать духовному росту. Ничего нельзя выбрасывать. Допускаются только маленькие порции простых растительных продуктов, но из них получаются очень вкусные блюда.

Типичный обед содзин будет состоять из тушеного дайкона с нарезанным пореем и соусом-мисо или же из лапши, на которую выложены тофу, батат, нашинкованный кервель. Также распространено блюдо из отварных яблок и шпината, заправленное молотым черным кунжутом.

В буддизме пять оснований духовности, и кухня содзин отражает значимость цифры «пять»: пять способов обработки продуктов (в сыром виде, приготовленные на пару, жаренные на гриле, отварные и просто жареные; пять цветов (зеленый, желтый, красный, белый и черный/фиолетовый); пять вкусов (сладкий, острый, горький, кислый, соленый), к которым иногда добавляют шестой – умами, то есть пряный.

Больше всего в содзин рёри я люблю пять фраз, которые произносят находящиеся в храме перед трапезой.

1. Я думаю о труде, благодаря которому передо мной появилась эта еда, и хочу понять источник ее происхождения.
2. Я думаю о собственном несовершенстве и о том, заслужил ли я эту еду.
3. Пусть мое сознание освободится от предпочтений и жадности.
4. Пусть эта пища дарует мне исцеление и сохранит здоровье.
5. Пусть эта пища поможет мне в моем самосовершенствовании.

Шпинат с кунжутом

Рассчитано на 4 порции

Молотый кунжут придает этому блюду приятный многогранный оттенок и вносит сладковатую нотку, обогащая вкус насыщенного минералами шпината. Данный рецепт – это выигрышный ход – настолько выигрышный, что однажды, когда я угощала шпинатом своих гостей, одна моя приятельница не могла от него оторваться в течение всей вечеринки. Гарнир из фасоли, спаржи и соцветий брокколи прекрасно дополняет блюдо.

Пучок шпината весом 450 г
2 ½ столовой ложки жареных и молотых зерен кунжута
1 ½ столовой ложки сахарного песка
1 ½ столовой ложки слабосоленого соевого соуса
Щепотка соли

1. Шпинат положите в большую миску с водой и как следует промойте листья. Если песка будет много, то повторите процедуру несколько раз.
2. В большой кастрюле доведите до кипения воду. Огонь убавьте до умеренно сильного уровня, положите шпинат и варите полминуты, чтобы он размяк, но не потерял ярко-зеленой окраски. Слейте воду и промойте шпинат под струей холодной воды. Аккуратно отожмите листья.
3. Смешайте жареный молотый кунжут вместе с сахаром, соевым соусом и солью до получения однородной массы.
4. Шпинат нарежьте кусочками длиной 2,5 см, отожмите излишки воды и выложите в небольшую миску. Полейте кунжутной смесью и перемешайте.

Жареные овощи

Рассчитано на 4 порции

В японском рецепте акцент делается на естественный вкус овощей, и поэтому блюдо заправляют по минимуму в отличие от других частей Азии. Порадуйтесь разноцветной смеси с горячим коричневым рисом, которая служит примером полезной и богатой клетчаткой пиши. Если вам нужно приготовить его по-вегетариански, то вместо даси используйте грибной настой.

230 г очень твердого тофу
8 сушеных грибов сиитаке
¼ чашки даси
2 столовые ложки слабосоленого соевого соуса
2 столовые ложки саке
½ чайной ложки соли
свежемолотый черный перец
2 столовые ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полукольцами
2 средние морковки, очищенные и нарезанные наискосок тонкими ломтиками
2 средних клубня картофеля юкон (примерно 230 г), разрезанные наискосок на две части. Половинки затем нарезать кусочками толщиной 1 см
230 г стручковой фасоли, нарезанной по диагонали пополам
1 желтый кабачок, разрезанный пополам наискосок, а затем нарезанный тонкими косыми ломтиками
1 красный сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный тонкими полосками

1. Промойте тофу холодной водой. Просушите и нарежьте маленькими кусочками.

2. В небольшую миску положите грибы сиитаке, залейте их 2 чашками воды и дайте постоять 20 минут. Зачерпните ¼ чашки грибного настоя (или ½ чашки для вегетарианской версии) и вылейте в маленькую миску. Добавьте даси (для вегетарианского варианта этого делать не надо), 1 столовую ложку соевого соуса, саке, соль и немного молотого перца.

3. Слейте воду у грибов, чуть-чуть отжав их, чтобы избавиться от излишков жидкости. Нарежьте мелкими кусочками.

4. В сотейнике или вок-сковороде нагрейте масло на умеренно сильном огне. Добавьте лук и шляпки сиитаке, а затем жарьте в течение 3 минут. Потом добавьте морковь и ломтики картофеля и жарьте еще в течение 3 минут. Добавьте половину приправы и держите на огне в течение 4 минут.

5. Добавьте фасоль, кабачок и оставшуюся часть приправы. Тушите овощи в течение 5 минут, пока не будет готов картофель и не испарится жидкость. Добавьте тофу, красный перец и оставшуюся столовую ложку соевого соуса. Перемешайте и тушите 2 минуты. Переложите готовое блюдо в глубокую красивую миску.

Дайкон кирибоси с грибами сиитаке и тофу

Рассчитано на 4 порции

Кирибоси – это тонко нарезанные полоски сушеного дайкона, похожие на спагетти. В магазинах, торгующих азиатскими продуктами, они продаются в пластиковых пакетах.

Прополосканные в соленой воде, они станут мягче и впитают воду. Вместо кирибоси можно использовать свежий дайкон. Его тушат в сладком соевом бульоне вместе с морковью и грибами, превращая в милое домашнее блюдо, популярное во всех уголках Японии. Оно приятно на вкус как в горячем, так и холодном виде.

Для приготовления блюда нужно простое приспособление отоси бута – специальная крышка. Мама часто тушит овощи, мясо и рыбу. Отоси бута сделана из дерева. Она не накрывает кастрюлю, как обычная крышка, а кладется прямо на ингредиенты. Плотно прилегая к продуктам, отоси бута заставляет бульон пропитывать их, усиливая натуральный вкус. Отоси бута по диаметру должна быть меньше кастрюли.

Попробуйте купить отоси бута в магазинах с японской посудой или через веб-сайт www.katagiri.com. Или же можно обойтись алюминиевой фольгой. Вырежьте два кружка из фольги и накройте ими продукты в кастрюле. Я всегда прибегаю к этому методу, если моя отоси бута не подходит по размеру. Прекрасный выход.

30 г кирибоси (тонкие полоски сушеного дайкона) или ¼ чашки нарезанного свежего дайкона

1 ½ чайной ложки соли

прямоугольный кусок жареного тофу 8x12 см

1 столовая ложка рапсового масла или масла из рисовых отрубей

5 грибов сиитаке (ножки отрезать, а шляпки мелко нашинковать)

1/3 чашки нарезанной соломкой моркови

1 ½ чашки даси для кирибоси, а для свежего дайкона – 2 ½ чашки

1 чайная ложка сахарного песка

2 чайные ложки саке

1 чайная ложка слабосоленого соевого соуса

1. Кирибоси «простирните» в подсоленной воде, как будто вы стираете носки. Затем положите кирибоси в миску с холодной

водой и держите, в соответствии с указаниями на упаковке, в течение 15 минут, пока он не размякнет. Настой сохраните, а набухший кирибоси переложите в другую миску.

2. В небольшой кастрюле доведите до кипения воду, положите тофу и варите на среднем огне, время от времени переворачивая, в течение 1 минуты. Слейте воду (так вы избавитесь от лишнего жира). Разрежьте тофу вдоль пополам, а потом каждую половинку – на тонкие полоски.

3. На среднем огне разогрейте в кастрюле масло. Затем положите грибы, морковь и кирибоси (или свежий дайкон) и тушите 5 минут. Влейте 1 чашку настоя дайкона и 1 ½ чашки даси (или 2 ½ чашки для свежего дайкона), а потом доведите смесь до кипения.

4. Убавьте огонь до минимума, положите тофу и ½ чайной ложки соли, сахар, саке и соевый соус. Накройте ингредиенты отоси бута или фольгой и тушите, время от времени помешивая, в течение 20 минут, пока овощи не впитают влагу. Выложите на тарелку.

Клецки-гёдза от наоми

Рассчитано на 4 порции

Начинка из овощей и постного мяса придает этим сочным японским клейкам богатый вкус.

Это одно из первых блюд, готовить которые мама научила меня в молодости. Сидя рядом с ней, я запоминала, сколько нужно положить начинки в каждую клейку и как правильно залепить краешек. Мои гёдза отличаются тем, что в них больше овощей и меньше мяса, чем в маминой версии. Иногда я делаю начинку вообще из одних овощей. У грибов сиитаке мясистая мякоть и насыщенный вкус, поэтому можно обойтись без мяса.

Нира принадлежит к семейству луковичных и известен как китайская или чесночная скорода. В отличие от обычного зеленого лука у него плоское зеленое перо. Мне нравится его острый вкус – более резкий, чем у обычного лука, но менее навязчивый, чем у чеснока, и то, как прекрасно он дополняет сладковатую капусту нэпа. Нира также превосходно подходит к жареным блюдам. Ниру и уже готовые формы из теста для клецок можно купить в магазинах с японскими продуктами.

Данное блюдо очень нравится детям, которые обожают его готовить вместе со старшими и уплетать за обе щеки.

110 г очень постного мяса (филейная часть)

1 чашка мелко нарезанной капусты напа

3 гриба сиитаке (ножки отрезать, а шляпки мелко нашинковать)

½ мелко нарезанного пучка ниры (китайской скороды) или ½ чашки мелко нашинкованного шнитт-лука

2 нашинкованных пера зеленого лука

шепотка соли и свежемолотого перца

24 формы из теста для клецок

2 столовые ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей

1 чашка кипятка

слабосоленый соевый соус, масло из острого перца, рисовый уксус для сервировки стола

1. Говядину положите в большую миску. Добавьте капусту, грибы, ниру и лук. Посыпьте начинку солью и молотым перцем. Все смешайте руками.

2. На рабочую поверхность положите кусок алюминиевой фольги или пергамента.

3. Небольшую миску наполните холодной водой. В каждую клецку кладите по 2 чайные ложки начинки. Затем, обмакнув палеи в воду, утрамбуйте начинку и слепите края теста справа налево, чтобы краешек имел зигзагообразную форму. Кладите клецки на бумагу «гребешком» вверх.

4. В глубокой сковороде разогрейте 2 столовые ложки масла. Когда оно нагреется, убавьте огонь до минимума и положите клецки «гребешком» вверх. Жарьте их без крышки в течение 4 минут.

5. Влейте кипяток. Накройте сковороду крышкой и тушите клецки в течение 8-10 минут, по необходимости добавляя воду, пока верхушка клецок не станет полупрозрачной и пока не выкипит вода. (Если клецки будут готовы до того, как выкипит вода, снимите крышку и дождитесь испарения воды.) На 4 тарелки выложите по 6 клецок поджаристым дном вверх.

6. Для каждого гостя поставьте небольшую тарелку, где можно было бы по своему вкусу смешать соевый соус, рисовый уксус и масло из острого перца.

Кинпира: лопух и морковь

Рассчитано на 4 порции

Кинпира – одно из классических блюд японской домашней кухни. Оно делается из двух полезных корнеплодов – корня лопуха и моркови. Тушеный корень лопуха прекрасно дополняет сладковатую морковь, красный перец и молотый кунжут. Нет ничего удивительного, что вкусное, нежное, сладковатое горячее блюдо популярно в Японии зимой.

Лопух, или гобо, – богатый клетчаткой корнеплод с восхитительным вкусом. Его можно купить в магазинах японских продуктов.

1 корень лопуха средней величины (230 г)
1 столовая ложка рапсового масла или масла из рисовых отрубей
2 красных сушеных японских перца (или тайский чили, сантака или сдзэчуань)
1 чашка моркови, нарезанной тонкой соломкой
1 столовая ложка саке
1 столовая ложка слабосоленого соевого соуса
2 столовые ложки мирин
1 чайная ложка сахарного песка
1 чайная ложка жареного молотого кунжута

1. Очистите корень лопуха и нарежьте его ломтиками длиной 4-8 см, промыв водой. У вас должно получиться примерно 2 чашки.

2. В средней сковороде разогрейте масло на умеренно сильном огне. Добавьте красный перец и тушите его полминуты. Затем положите корень лопуха и тушите, пока он не размякнет, примерно 3 минуты. Он должен стать полупрозрачным. Добавьте морковь и тушите еще в течение 2 минут.

3. Убавьте огонь до минимума, влейте саке, соевый соус, мирин и добавьте сахар. Тушите овощи в течение 1 минуты, чтобы они впитали соус. Выньте и выкиньте красный перец, а смесь выложите горкой на тарелку, приправив кунжутом.

Токийский салат

Рассчитано на 4 порции

Салаты в Японии относительно новое явление. Впрочем, иногда новшества идут на пользу, как, например, в случае с этой смесью трав и зелени, заправленной легким кунжутным соусом. В большинство салатов добавляют мицуну – легкую зелень, которая

придает блюду бодрящие нотки. Пусть этот токийский салат радует вас в теплое время года.

230 г тонкой спаржи
6 чашек смеси из молодой зелени
½ чашки тонко нарезанного сельдерея
½ чашки нарезанного красного перца
1 мелко нарезанное перо зеленого лука
2 столовые ложки нарезанной кинзы плюс еще 4 веточки для украшения
5 мелко нарезанных листьев сисо
1 спелый помидор, очищенный от семян и разрезанный на 12 долек

Соус

3 столовые ложки рисового уксуса
2 столовые ложки мелко нарезанного красного лука
1 чайная ложка коричневого сахара
1 столовая ложка масла из жареного кунжута
шепотка соли и свежемолотый перец

1. В средней сковороде доведите до кипения 1 чашку воды. Положите спаржу и тушите ее на сильном огне в течение 45 секунд – пока она не будет легко резаться. Слейте воду и промойте спаржу под струей холодной воды. Выложите ее на тарелку, покрытую несколькими слоями бумажных полотенец, и дайте остыть. Каждый стебель нарежьте наискосок ломтиками длиной 2,5 см. Несколько кусочков оставьте для украшения.

2. Готовую спаржу смешайте в салатной миске с зеленью, сельдереем, красным перцем, луком, кинзой и сисо. При перемешивании смесь аккуратно встряхивайте.

3. В небольшой миске смешивайте уксус, красный лук и коричневый сахар, пока последний не растворится полностью. Влейте кунжутное масло и добавьте большую шепотку соли вместе с молотым перцем. Полейте этим соусом салат и осторожно все перемешайте. Разложите на 4 салатные тарелки. Каждую порцию салата украсьте 3 ломтиками помидора, кусочками спаржи и веточками кинзы.

Принцип третий: РИС

В детстве на улицах Токио я часто видела еще одного продавца. В отличие от продавца картофеля он не пел песен, а завлекал покупателей тем, что останавливал свою тележку и включал механизм. Его машина готовила «воздушный и хрустящий» рис, колеся по улицам и собирая толпы ребятишек с пригоршнями риса.

Это был «продавец рисовых крекеров», или господин Понсэнбей. «Пон» означает «щелкать», «сэнбей» – «рисовый крекер».

Господин Понсэнбей принимал у вас пригоршню риса, клал его в свою машину, работавшую на водном прессе, и закрывал крышку. Мы визжали от неуемного восторга, когда рис трещал в этой машине. Через несколько секунд из машины появлялось свежее рисовое печенье, от которого исходил пар и густой аромат. Оно было таким вкусным и стоило всего лишь десять иен (примерно девять центов).

Японские мамы очень строго следили за тем, сколько дети съедают сладкого и сухомятки, но рисовые крекеры были весьма полезны и входили в список одобренных мамой продуктов. Теперь мама с уверенностью ученого говорит:

– Рис – это полезные углеводы.

В Японии рис не только полезный продукт, но и художественный идеал. У японцев с рисом почти мистическая связь.

«Для японцев, – пишет историк Аманда Майер Стин-хекум, – колышущиеся зеленые поля в середине лета, спелое зерно, клонящее золотистые колосья в урожайную страду, коричневые снопы, сохнущие под осенним солнцем, символизируют богатство, плодородие и процветание.

Японию, как и всю Азию, можно представить нескончаемым пиршеством из риса, которое длится уже почти 1300 лет.

Если бы вы путешествовали по древней Японии, скажем, году в 900 или около того, то у вас с собой, вероятно, был бы мешочек с хосии. Хосии – это рис, который сначала варили, а затем высушивали и брали с собой в дорогу. Потом хосии надо было залить горячей водой и – пожалуйста – вот вам продукт быстрого приготовления.

Рис – неотъемлемый компонент жизни и постоянный спутник, он появляется на столе почти каждый день – с детства до преклонных лет. Из рисовых зерен японцы готовят ритуальные и праздничные блюда, повседневную пищу, делают масло, уксус,

саке, а рисовая солома идет на производство татами, бумаги, шляп, веревок, а раньше из нее плели сандалии и накидки.

Впрочем, главная функция риса – быть основой домашней кухни. Рис кладут каждому в отдельную посуду и подают просто так, без соусов и масла.

– Не оставляй ни рисинки в своей миске, – постоянно слышат дети от своих родителей, – потому что фермеры растили его с большим трудом.

Не случайно после приема пищи миски из-под риса выглядят так, будто их вылизала кошка. Оставить хотя бы одно зернышко, значит поступить очень плохо, почти что согрешить.

> Теперь самое главное – рис. В темном углу стоит, поблескивая, темная плошка с рисом – ее красота привлекает и одновременно пробуждает аппетит. Вот с нее снимают крышку, и появляется ярко-белый, только что сваренный рис. Каждое зернышко блестит, словно жемчужина, источая теплый пар, – картина, мимо которой не может пройти ни один японец. Наша кухня зависит от полутеней и неотделима от темноты.
>
> *Дзюньитиро Танидзаки «Воспевая тени»*

Японцы любят круглый белый рис, потому что он долго жуется, немного вязкий и пышный. Зернышки должны держаться вместе, но не склеиваться. Мама больше всего любит сорт риса под названием «косихикари» – этот круглый рис очень популярен в Японии. У него изумительная консистенция и вкус – слегка сладковатый, то есть как раз такой, какой нам нравится.

По торжественным случаям в Японии готовят рис моти. Без него не обходится ни один Новый год, и в Японии он еще большая экзотика, чем на Западе. У нас новогодние праздники длятся семь дней, начинаясь первого января и заканчиваясь осэти, традиционным праздничным обедом в кругу семьи.

Празднование Нового года связано с широкомасштабным застольем, поэтому мама начинает к нему готовиться заранее, за две недели. Она покупает рыбу на рынке Цукидзи, сушеные продукты – на рынке Уэно, овощи – в местных магазинах, а пиво и саке заказывает в близлежащем винном магазине. Мы с моей сестрой и папой помогали маме нарезать некоторые ингредиенты. Приготовить новогоднее пиршество было не под силу одному человеку, даже маме.

В конце декабря в домах почти всех японцев в рамках подготовки к Новому году происходит знаменательное событие. Действо называется «толчение моти», в результате чего из риса

получается вязкая масса, похожая на тесто. Я расскажу об этой необычной, на взгляд иностранца, традиции.

В ритуале толчения моти участвуют взрослые мужчины, в том числе глава семьи, которые окружают выставленную во двор деревянную кадку столько что приготовленным дымящимся рисом. Мужчины мнут рис специальной толкушкой, восклицая: «Иой-со!» – что можно приблизительно перевести как «Вперед!». После каждого удара женщины переворачивают моти, чтобы его размяли равномерно, и быстро отходят. Детям очень нравится наблюдать за происходящим. Процесс постепенного превращения риса в однородную массу вызывает у них бурный восторг. Папа с толкушкой, который мнет рис, для японских детишек такое же забавное зрелище, как для их европейских сверстников – отец в фартуке и поварском колпаке, готовящий барбекю. Однако ритуал толчения моти носит почти сакральный характер, хотя дети об этом даже не догадываются.

«Японцы верят, что толчение риса порождает сакральную энергию, а моти содержит духовную сущность зерна, – писала Виктория Эббот Рикарди в своей книге «Развязывая палочки: кулинарная жизнь Киото». – В древние времена крестьяне бросали моти в колодцы как подношение богу воды Синто. Через десять дней они раскидывали моти по двору. Если вороны его подбирали, то, по легенде, в том году должен был быть хороший урожай».

После превращения моти в тягучую массу из него лепили квадратные пирожки длиной 5 см, которые можно было подавать с самыми разными приправами, например, с соевым соусом, тертым дайконом или смесью из соевой муки с сахаром. Моти, заправленный соевым соусом, заворачивали в лист водоросли нори. Если моти есть просто так, то на вкус он такой же сладковатый, как круглый рис. Главное отличие – вязкая консистенция.

Во время новогодних праздников вместо обычного риса мы ели моти. Специально приготовленные из него блюда часто включали одзони, суп из прозрачного бульона даси с жареным моти, маленькими кусочками курицы и мицубы. В последние дни праздничной недели мы давали отдых своим желудкам, кушая рисовую кашу с пряностями. Так что рис не только часть празднества, но и противоядие от некоторых излишеств.

Рис составляет основу высокоуглеводной диеты, которой придерживаются японки – чемпионки по долголетию. Есть ли взаимосвязь между рисом и долголетием? У экспертов много теорий насчет преимуществ углеводов, которые содержатся, разумеется, не только в рисе, но и в овощах и фруктах.

Первое преимущество заключается в воздействии углеводов на вес.

– Долгосрочные исследования показали, что люди, которые едят продукты с высоким содержанием углеводов, не страдают лишним весом, – утверждает профессор Джоанн Славин из Университета Миннесоты, которая в 2005 году проводила исследование углеводов и цельнозерновых продуктов для федерального правительства.

Я лично считаю, что именно благодаря рису японцам удается сохранить стройную фигуру: две маленькие миски риса в Японии считаются обычным делом. Рис едят с другими блюдами – чуть-чуть риса, потом рыба, затем снова рис, после него овощи, суп, потом снова рис. Именно так мы и наполняем себя, не оставляя места для жирных десертов.

В рисе также содержатся питательные вещества. Это богатый источник сложных углеводов, в котором также есть необходимые организму полезные вещества, почти нет соли, отсутствуют насыщенные жиры, транс-жиры и холестерин. Один из ведущих японских специалистов по диетологии, доктор Тосииэ Сакатэ, говорит, что в рисе «есть почти все питательные свойства, он богат полезными компонентами и его приятно жевать».

В рекомендациях 2005 года, посвященных правильному питанию в США, отмечается ценность углеводов в здоровом питании. Эксперты утверждают, что 45-65 процентов ежедневного потребления калорий должны поступать в организм взрослого человека в виде углеводов. В Японии люди получают из углеводов 60 процентов ежедневной нормы калорий – как раз столько, сколько рекомендуют диетологи.

Предлагаю вашему вниманию совет, как питаться еще лучше, чем средний японец, – ешьте больше цельного зерна, то есть ешьте коричневый рис!

Уверена, что рис станет простым и вкусным продуктом вашей диеты. Особенно хорошо он подойдет в качестве замены менее питательных компонентов.

Рис с курицей и яйцами

Рассчитано на 4 порции

Это нераздельное сочетание курицы, яиц, риса и пикантного нэги. Данное блюдо очень популярно в Японии по одной простой причине: его легко готовить, оно чрезвычайно сытное и полезное.

Токийский нэги входит в состав многих японских блюд. Он

похож на лук-порей, но еще более нежен и мягок на вкус. Впрочем, по желанию можно заменить нэги пореем, и блюдо от этого нисколько не пострадает.

4 крупных яйца
1 чашка даси
¼ чашки саке
1 репчатая луковица средней величины, нарезанная полукольцами
1 токийский нэги (или маленький порей). Корни и верх удалить, а оставшуюся часть тонко нарезать наискосок
½ чайной ложки слабосоленого соевого соуса
1 чайная ложка сахарного песка
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка мирин
230 г филе куриных грудок, нарезанного кусочками
6 чашек горячего коричневого или белого риса
4 веточки мицубы (или итальянской петрушки)

1. В миске средней величины смешайте яйца в однородную массу.

2. Даси и саке поставьте в кастрюле средней величины на сильный огонь. Добавьте лук и токийский нэги (или порей) и доведите смесь до кипения. Убавьте огонь до среднего уровня и варите овощи, пока они не станут мягкими (примерно 5 минут). Добавьте соевый соус, сахар, соль и мирин.

3. Положите кусочки курицы и готовьте их 3 минуты. Залейте курицу яичной смесью. Убавьте огонь до минимума и готовьте еще около 2 минут – до тех пор, пока смесь не прожарится. Затем выключите огонь.

4. В четыре большие миски положите по 1 ½ чашки горячего риса, а сверху – яично-куриную смесь. Подайте вместе с мицубой или петрушкой.

Японский фаст-фуд: рисовые шарики

Из расчета по 3 рисовых шарика на 4 человек

Рисовые шарики – это квинтэссенция японского фаст-фуда. У моей бабушки в деревне всегда стояла на столе тарелка с рисовыми шариками. Приходившие то и дело соседи и члены семьи всегда съедали по штучке, когда оказывались в доме. Мама

готовила рисовые шарики мне в школу и для пикников, на которые мы выбирались всей семьей. Теперь вы можете присоединиться к миллионам японцев, которые в качестве закуски регулярно с удовольствием едят рисовые шарики (их называют онигири или омусуби).

Рецепт предполагает три различные начинки для рисовых шариков. Одна из них – умэмбоси (маринованные сушеные абрикосы, которые часто именуют сливами), их очень часто используют при приготовлении рисовых шариков, а также в качестве основы для риса, который кладут в коробки с завтраками. Умэмбоси можно купить в магазинах, торгующих японскими продуктами.

Прелесть рисовых шариков в том, что никогда не угадаешь, что внутри. В детстве было так здорово разгадывать эту загадку.

60 г филе лосося
2 г мелких хлопьев бонито
1 ½ чайной ложки слабосоленого соевого соуса
4 умэмбоси без косточек
6 чашек готового коричневого или белого риса
6 квадратиков (по 20 см) сушеной нори, разрезанных на 4 части

1. Разогрейте духовку, положите филе лосося на решетку или на противень, покрытый фольгой, и держите 6-7 минут, пока лосось не пропечется. Остудите рыбу. Снимите кожу и разрежьте на 4 части.

2. В небольшой миске смешайте хлопья бонито с соевым соусом.

3. В миску выложите умэмбоси.

4. Миску средней величины наполните холодной водой. Чуть-чуть смочите руки, чтобы рис не прилипал к ладоням. Положите на одну ладонь ½ чашки риса и большим пальцем сделайте углубление в центре. Поместите туда рыбу, закрыв ее рисом. Затем слепите рисовый шарик. То же самое проделайте с оставшимися кусочками лосося, не забывая перед каждым новым шариком смачивать руки.

5. Дальше лепите рисовые шарики с начинкой из смеси соевого соуса и хлопьев бонито и умэмбоси. У вас должно получиться 12 рисовых шариков – их можно разложить в зависимости от начинки, а можно оставить вперемежку, чтобы удивить домашних.

6. Затем каждый рисовый шарик заверните в 2 пластинки нори, прижав края водоросли к рису. Еще раз аккуратно сожмите шарик, чтобы листья водоросли плотно прилегали. Теперь

шарики готовы к употреблению.

Совет с токийской кухни

Для лучшего вкуса шариков надо использовать свежеприготовленный, еще теплый рис.

Когда лепите шарики, рис надо сжимать очень аккуратно, так чтобы он не рассыпался, прежде чем вы поднесете его ко рту.

Говядина на рисе

Рассчитано на 4 порции

Прекрасный пример, как по японскому рецепту из небольшого кусочка мяса можно приготовить превосходное на вкус блюдо. Миска с горячим рисом дополняется ложкой сукияки (тонко нарезанная говядина с овощами в сладком соевом соусе).

Тонко нарезанную говядину можно купить в магазине – из нее удобно готовить, она нежная на вкус и как нельзя лучше подходит к этому зимнему блюду. Если вы решили купить мясо куском, то прежде, чем нарезать, подержите его в морозилке. Тогда у вас получатся тонкие ломтики (обязательно режьте его очень острым ножом).

По-моему, изюминка данного блюда – вовсе не в говядине, а в горячем, вкусном рисе, пропитанном сладковатым говяжьим бульоном.

2 чашки даси ¼ чашки саке
1 средняя луковица, нарезанная тонкими полукольцами
1 токийский нэги (или небольшой стебель порея), тонко нарезанный наискосок
3 столовые ложки слабосоленого соевого соуса
1 столовая ложка сахарного песка
1 чайная ложка мелкой морской соли
1 чайная ложка мирин
230 г тонко нарезанного говяжьего филе (толщиной примерно 3 см) или, по вашему усмотрению, фарша
6 чашек горячего коричневого или белого риса
мелко нашинкованное перо зеленого лука

1. В небольшой кастрюле доведите до кипения даси и саке.

Добавьте лук и нэги (или порей), снова доведя смесь до кипения. Убавьте огонь до минимума и тушите, пока овощи не станут мягче, – примерно 5 минут. Добавьте соевый соус, сахар, соль и мирин. Положите говядину и тушите до готовности примерно 40 секунд.

2. Каждую миску до половины наполните рисом, сверху выложив говядину. Посыпьте зеленым луком.

Принцип четвертый: СОЯ

Август. Мы с Билли сидим на балконе квартиры, арендованной в токийском районе Аояма.

Лето в Токио может свести с ума, потому что в жару и духоту приходится преодолевать до бесконечности огромные расстояния от одного здания до другого или от одной станции до другой. Все погружаются в кому, к концу дня стремясь к спасительной прохладе. Этим вечером мы сидим в креслах в ожидании освежающего ветерка.

Я пью холодное пиво асахи.

На столе напротив стоит бамбуковая корзинка, полная зеленых соевых бобов, или эдамамэ, которые отварили, немного подсолили и остудили. После жаркого дня и ванны их солоноватый вкус освежает.

Я выдавливаю бобы зубами из стручков, придерживая их пальцами, пока все три горошины не оказываются у меня во рту.

Каждый раз, когда в руках у меня оказываются соевые бобы, я вспоминаю жаркие летние вечера, потому что, сколько я себя помню, эдамамэ с пивом были традиционным времяпрепровождением в Японии летом.

Когда я, окончив колледж, работала в Токио, мы всегда после работы сидели в компании, заказав себе эдамамэ с пивом. Как только заканчивался рабочий день, мы с коллегами направлялись в кафе на крыше универмага.

В кафе стояли столики со скамейками, повсюду висели фонарики. В этом заведении пивные кружки были гораздо больше по сравнению с общепринятым стандартом. Мужчины снимали пиджаки, развязывали галстуки и закатывали рукава. Прохладный ветерок гладил наши лица.

Неоновые огни на Гинзе мерцали, освещая ночь. Даже в 10 часов вечера в некоторых зданиях горел свет, и клерки трудились в поте лица за своими тесными столами, сидя друг против друга.

Наш смех растворялся в воздухе, улетая вместе с ветром.

Сидя на балконе арендованной квартиры, я кидаю пустой стручок в миску, стоящую рядом с корзинкой. Постепенно корзинка пустеет, а миска наполняется пустыми стручками. Скоро ужин. У меня в памяти всплывает другая сцена.

Я слышу голос из детства. Это мама.

Приготовления к обеду в полном разгаре. Мама зовет меня из кухни:

– Наоми, купи, пожалуйста , два к уска шелкового

тофу. Вот тебе несколько иен.

Магазин, торгующий тофу, находится через четыре дома от нас.

В те дни, когда не было супермаркетов, мы делали покупки в близлежащих магазинчиках, каждый из которых специализировался на каких-то видах продуктов: овощи и фрукты, рыба, мясо, рис, выпечка. Япония была, да в некоторой степени и осталась страной с маленькими семейными магазинчиками, за прилавками которых можно встретить представителей трех поколений.

Магазин, в котором продавался тофу, тоже содержала семья. Они делали свежий тофу на заказ точно так же, как в мясной лавке вам отрезают мясо по вашему требованию. Каждый раз, когда я приходила туда с маминой красной корзиной, меня приветствовали хозяин и хозяйка. Оба носили белые хлопчатобумажные косынки, фартуки из клеенки и ходили с закатанными рукавами.

В магазине стояли две большие квадратные емкости с водой: одна – для шелкового (очень нежного), другая – для хлопкового (твердого) тофу. На застекленных прилавках лежал вареный и жареный (а-гаи) тофу, толстый и тонкий. Еще там были котлеты из тофу, пласты соевого молока (юба) и огромный контейнер с остатками соевых волокон и белков (окара).

Я подходила к прилавку и говорила:

– Киногуси тофу во нито, кудасай. (Мне, пожалуйста, два куска шелкового тофу.)

Продавщица брала пластиковый контейнер и клала в него выловленный тофу.

Свежий тофу можно было купить не только в специальном магазине. Тофу продавал человек, разъезжавший по улочкам Токио на велосипеде.

Примерно в 4 часа дня, когда начинали готовить ужин, он предупреждал о своем появлении звуками дудочки. Надо было выходить со своей миской, и тогда он клал в нее охлажденный тофу из контейнера. Я уже давно не видела продавцов тофу на велосипеде. Да и магазинчики с тофу тоже стали редкостью. Сейчас тофу покупают в основном в супермаркетах.

* * *

В Японии просто немыслимо прожить день, не съев какой-либо продукт из низкокалорийной, нежирной и богатой

протеинами сои. В основном ее едят в виде супа-мисо, кусочков тофу, соевого соуса или сброженных бобов натто. Одновременно на японском столе можно встретить сразу три соевых продукта.

Мой отец Сигэо называет сою «полевым белком», а мама – эксперт по полезной пище – считает сою «богатым источником белков, который заменяет мясо». И с этим не поспоришь. Маме нравится многофункциональность соевых бобов.

– Тофу можно добавить в суп-мисо, можно подать охлажденным, можно добавить тофу в набэ (тушеное мясо или рыба в горшочке) или же потушить его с овощами, – объясняет мама.

Тофу попал в Японию из Китая около тысячи лет назад, быстро став любимым блюдом дзэн-буддийских священников, которые были вегетарианцами. Особенно популярен тофу был в древней столице Киото, которая по сей день считается центром его производства. В Киото можно встретить эксклюзивные рестораны, подающие тофу, например, «Окутан», появившийся в 1635 году. В меню значатся тушеный тофу, тофу с кунжутом, овощная темпура, тертый батат и запеченный тофу с мисо и листовыми почками перца.

Мисо – сброженная паста из бобов с зерном пшеницы или ячменя – тоже проделала путешествие из Китая, но она прибыла еще раньше тофу, вероятно, около 700 года. Многообразие вкуса мисо характеризуют разные эпитеты, например, «насыщенный», «сложный», «сладковатый», «с ореховым привкусом», «мясистый», «резкий» и «землистый». Благодаря богатству вкуса мисо занимает почетное место на японской кухне, служа приятным ингредиентом для супов, маринадов, соусов, бульонов и приправ.

Первая популярная поваренная книга в Японии, изданная в Осаке в 1782 году, называлась «Тофу хиякутин» («100 рецептов тофу»). Книга имела такой успех, что через год появилось ее продолжение «Еще 100 рецептов тофу». В первоисточнике были такие главы, как «Известные рецепты», «Необычные рецепты», «Самые лучшие рецепты» и «Интересные особенности тофу». Самым первым рецептом в этой поваренной книге был тофу, запеченный в пасте мисо, – блюдо, в котором сочетаются два соевых продукта!

В последнее время сою без конца превозносят в медицинском и научном мире. В Соединенных Штатах Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в 1999 году удостоило сою такой похвалы:

«Диеты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, которые включают 25 граммов соевого белка в день, могут снизить риск сердечных заболеваний».

Такого же мнения придерживается британское Агентство по контролю за стандартами пищевых продуктов.

В 2001 году Гарвардская организация по наблюдению за женским здоровьем отметила, что «соевые бобы среди продуктов растительного происхождения отличаются самым высоким содержанием аминокислот, необходимых человеческому организму, благодаря которым соевый протеин по качеству равноценен протеину животного происхождения, но отличается большим содержанием ненасыщенных жиров в отличие от мяса, которое содержит насыщенный жир».

Некоторые специалисты полагают, что довольно высокое потребление соевых продуктов в Японии отчасти служит причиной здоровья и долголетия японской нации. Например, доктор Рудольф Танзи из Гарварда считает, что японская диета «обеспечивает продуктами, которые защищают от болезни Альцгеймера».

Другие эксперты указывают на то, что японки едят сои больше, чем женщины на Западе, и у них самый низкий показатель рака груди, хотя прямая связь между этими фактами еще не доказана.

Более того, исследования свойств сои не всегда приводили к положительным выводам. Хотя ряд исследований вызывал предположение, что употребление сои может сгладить симптомы менопаузы и предотвратить не только рак груди и остеопороз у женщин, но и рак простаты у мужчин, однако другие исследования приводили к противоположным выводам. В частности, делались утверждения, что чрезмерное употребление сои увеличивает риск рака груди, щитовидной железы и ведет к бесплодию.

К сожалению, исследования против и в поддержку пользы соевых продуктов основаны на небольшом количестве примеров, поэтому не могут обладать статистическим весом. К тому же никаких клинических испытаний в данном направлении не проводилось.

«Закрытых, контролируемых специалистами исследований, которые являются золотым стандартом научных изысканий и которые бы подтвердили пользу сои для человеческого организма, не было, – писала «Нью-Йорк таймс» в 2004 году. – Тогда как имеющиеся в наличии исследования привели к противоречивым результатам, ясности в вопрос не внесли и только подогрели дискуссию между экспертами». «Таймс» отмечала, что никаких исследований на людях, которые бы показали связь между потреблением сои и возникновением рака груди у женщин, не проводилось.

По мнению специалистов, соя – продукт полезный, если есть ее в умеренных количествах. Профессор из Университета Миннесоты Минди Курцер утверждает, что «соевые продукты великолепны; они абсолютно безопасны, если их употреблять в таких же количествах, как в Азии, то есть один-два раза в день». Гарвардская организация по надзору за здоровьем подчеркивает, что «к соевым продуктам надо относиться как к богатому источнику протеинов в составе здоровой, сбалансированной диеты, которая отличается низким содержанием насыщенных жиров и включает сочетание протеинов, овощей, фруктов и цельного зерна».

Профессор из Гарварда Джордж Блэкберн уверен, что польза сои – лишь одна из составляющих полезной азиатской диеты – «соевого образа жизни», для которого характерны: небольшие порции, потребление рыбы, постного мяса, птицы, большого количества овощей, частичная замена молока и мяса соей, а также физические упражнения, например, езда на велосипеде и ходьба пешком.

Ясно одно: японцы обогнали весь мир по потреблению сои. Они съедают по 50 граммов сои в день, тогда как китайцы едят 10 граммов, а европейцы 5 граммов. Кроме того, на Западе сою едят иначе, чем в Японии. Японцы потребляют сою преимущественно в натуральном виде, почти необработанную, например, в видетофу, мисо, эдамамэ и бобов натто (за исключением соевого соуса), тогда как на Западе соя существует в виде популярных соевых коктейлей, котлет, сырных пирогов из тофу и соевых энергетических плиток.

И все-таки на Западе можно встретить сою и в естественном виде. На одной вечеринке в Нью-Йорке рядом с роскошным сырным ассорти гостям предлагалось огромное блюдо эдамамэ. Эдамамэ уже на полных правах служат закуской или частью аперитива. Тогда я им очень обрадовалась, словно девочка-соседка из Японии превратилась в суперзвезду.

Хотя свежие эдамамэ бывает трудно найти в магазинах, замороженный вариант ничуть не хуже, причем как в очищенном виде, так и в стручках. Замороженные бобы появляются в магазинах все чаще и чаще.

В нью-йоркском супермаркете я наблюдала, как у холодильника спорят представители трех поколений семейства. Пятилетняя девочка доставала из камеры упаковку с эдамамэ. Ее бабушка сказала:

– Может, лучше взять картофель фри?. – Нет! Мы не будем его есть две недели. У нас теперь будет эдамамэ! – отрубила мама девочки.

Может быть, подумалось мне тогда, я вижу эпизод истории питания: прошлое, настоящее и будущее.

Прозрачный суп с тофу и грибами спитаке

Рассчитано на 4 порции

Прозрачные супы подчеркивают простую и лаконичную красоту японской домашней кухни. Их, как правило, готовят по особым случаям, например, на Новый год. Бульон состоит из первоклассного даси, приправленного солью и капелькой соевого соуса, который придает супу янтарный оттенок. Ингредиенты для супа нарезают маленькими изящными кусочками и их должно быть немного, чтобы не испортить утонченную красоту этого блюда.

230 г шелкового тофу
4 мелко нарезанные шляпки грибов сиитаке
4 чашки даси
2 чайные ложки слабосоленого соевого соуса
1 ½ чайной ложки соли
1 чайная ложка саке
мелко нарезанное перо зеленого лука

1. Положите тофу в дуршлаг и аккуратно промойте холодной водой.

2. В небольшой кастрюле доведите до кипения воду. Убавьте огонь, положите тофу и осторожно варите его на несильном огне, переворачивая, в течение 2 минут. Слейте воду и нарежьте тофу небольшими кусочками.

3. В другой кастрюле доведите до кипения воду. Добавьте нарезанные грибы и варите их на слабом огне в течение 3 минут, пока они не станут мягкими. Слейте воду.

4. В большой кастрюле доведите до кипения даси. Добавьте соевый соус, соль и саке.

5. В 4 миски разложите с одной стороны равные порции кусочков тофу, а с другой – грибы. Аккуратно разлейте даси по мискам, стараясь не смешивать ингредиенты. Подайте с зеленым луком.

Советы с токийской кухни

Чтобы суп получился вкуснее, используйте первый вариант даси.

Отдельная обработка каждого ингредиента позволяет создать чудесный прозрачный бульон.

Суп-мисо с дайконом и тофу

Рассчитано на 4 порции

Я часто прибегаю к сочетанию белой и красной мисо, потому что мне нравится, как в одном блюде плотная красная мисо соединяется с нежной белой. Мясистый жареный тофу вместе с мягким дайконом создают неповторимую гармонию. Листья дайкона вносят вкусную сочную ноту. В Японии дайкон часто продается с ботвой. Если у вас дайкон без ботвы, то ее можно заменить горьковатой зеленью водяного кресса.

Прямоугольный кусок прожаренного тофу 8 х 13 см
6 чашек даси
2 чашки дайкона, нарезанного узкими полосками
несколько листьев дайкона (или пучок водяного кресса), нарезанных полосками
2 ½ столовые ложки красной или белой мисо (или сочетание той и другой)

1. В небольшой кастрюле доведите до кипения воду. Добавьте жареный тофу и аккуратно варите его на среднем огне в течение 1 минуты, время от времени переворачивая. Слейте воду (так уйдет излишек жира). Затем разрежьте тофу вдоль на две части и каждую потом нарежьте тонкими полосками. Отложите тофу в сторону.

2. Кастрюлю с даси поставьте на средний огонь. Добавьте ломтики дайкона и доведите смесь до кипения. Варите до тех пор, пока дайкон не станет полупрозрачным (около 5 минут). Добавьте листья дайкона (или водяной кресс) и тофу и снова доведите смесь до кипения. Затем убавьте огонь до среднего уровня и варите в течение 2 минут, пока зелень не станет мягкой. Аккуратно влейте мисо и выключите огонь. Разлейте суп в 4 маленькие миски.

Советы с токийской кухни

При варке корнеплодов, например, дайкона, овощи кладите в холодную жидкость (воду или бульон), а потом доводите ее до кипения. Так они будут хорошо провариваться. Если корнеплоды положить в кипяток, то к моменту, когда сварится сердцевина, края уже переварятся.

Летний эдамамэ

Рассчитано на 4 порции

Вкусный эдамамэ служит популярным дополнением к холодному пиву. Свежие бобы продаются в магазинах и на рынках в течение всего лета. Если свежий эдамамэ купить трудно, прекрасной заменой послужат замороженные стручки бобов.

Несколько стручков эдамамэ (или 460 г мороженых стручков эдамамэ)
Соль

1. Для свежего эдамамэ. Вымойте стручки холодной водой. Очистите их от черешков и листьев. В кастрюльке доведите до кипения воду. Положите эдамамэ, надломив стручки пополам, если они не влезают в посуду. Варите в течение 5 минут или до тех пор, пока бобы не станут мягкими. Слейте воду, бобы промойте под струей холодной воды и переложите на тарелку. Посыпьте щепоткой соли, встряхните и дайте им остыть до комнатной температуры.

2. Для замороженных эдмамэ. В большой кастрюле доведите до кипения воду. Положите эдамамэ и варите в соответствии с инструкциями на упаковке, пока они не станут мягкими. (Многие виды мороженых эдамамэ уже предварительно обработаны, поэтому готовятся быстрее, чем свежие соевые бобы.) Слейте воду, промойте бобы под струей холодной воды и выложите на тарелку. Посыпьте щепоткой соли, встряхните и дайте им остыть до комнатной температуры.

3. Ешьте, аккуратно очищая бобы от стручков. Последние откладывайте на другую тарелку.

Принцип пятый: ЛАПША

Премьер-министр Японии сидел дома в удобном красном кресле. Он смотрел на огромный телеэкран и мечтал о лапше.

Дело было 4 августа 2005 года, когда премьер-министр Дзюнъитиро Коидзуми, известный своей буйной шевелюрой, любовью к опере и Элвису Пресли, переживал политический кризис. Он вел решающую битву, стремясь провести реформы и приватизировать национальную почту Японии – крупнейший мировой финансовый институт, в котором сосредоточено 3 триллиона долларов активов. В те дни ему предстояло распустить нижнюю палату Японского парламента, отклонившую нужный законопроект, и назначить новые выборы, после которых он и его партия могли покинуть правительство.

Но сейчас, находясь в своей ослепительной резиденции в сердце Токио, премьер-министр думал о другом – о милом его сердцу вкусе лапши рамэн.

Глава японского правительства слывет страстным поклонником горячей лапши. Ему нравится обедать вместе со служащими в китайских кафе, где предлагают горячую лапшу. Он даже приглашал Джорджа Буша в ресторан на обед с лапшой, когда американский президент приезжал в Токио. В 2004 году в Нью-Йорке Коидзуми приказал своему кортежу остановиться у японского ресторана на Пятьдесят второй восточной улице, где ему принесли две порции гречневой лапши соба в горячем и охлажденном виде.

Итак, 4 августа 2005 года он размышлял о космической лапше. На шаттле «Дискавери», который тогда находился в космосе, облетая Землю со скоростью 17 500 миль, одним из членов экипажа был японский астронавт Соитии Ногути. Он отвечал на вопрос своего руководителя по телевизионной связи.

– Господин Ногути, – поинтересовался премьер-министр Коидзуми, – я пробовал космическую лапшу, но какова она на вкус в космосе? Лучше?

Лапша, о которой шла речь, представляла собой экспериментальный продукт, разработанный специально для того полета ведущим пищевым конгломератом «Ниссан фуд продактс кампани». Лапша под названием «Спейс рам» (от рамэн) была поджарена и упакована вместе с острым бульоном в воздухонепроницаемый контейнер. Для космического полета сделали четыре вида: с соевым соусом, с мисо, с карри и со свининой.

Астронавт, который, как и премьер-министр, страстно любил

лапшу, задумался над ответом.

– Космическая лапша, – начал объяснять Ногути, – это то, что я всегда искал. Она очень сильно напоминает вкусную земную лапшу.

В 300 милях от Токио, в префектуре Осака с трудом сдерживал эмоции человек, который в 1958 году придумал лапшу быстрого приготовления, а в 2005 году – космическую лапшу «Рам». Это был девяностопятилетний Монофуку Андо, основатель компании «Ниссан».

– Как во сне, – расчувствовался Андо. – Подумать только – рамэн летает в космосе.

Подобно премьер-министру Японии Коидзуми, астронавту Ногути и миллионам японцев я обожаю лапшу.

Мне нравится ее консистенция, и я одинаково люблю все ее разновидности – собу, удон, рамэн, сомэн.

Мне нравится ее вкус.

Мне нравится ее тягучесть.

Мне нравится ее нейтральность.

Мне нравится ее внешний вид: например, гнездышки белой удон, плавающие в коричневом бульоне вместе с зелеными овощами и кубиком тофу, издавая дурманящий аромат.

Мне нравится, как разные блюда из лапши рассказывают о разных временах года. О зиме расскажет удон из белой пшеницы, объединившись с овощами, яйцом и темпурой из креветок в горячем супе. Глиняный горшок, только что снятый с огня, надолго сохранит ее жар. С первой же ложкой я чувствую, как меня согревает эта лапша.

Знойным летним полднем, когда аппетит и силы почти на нуле, бодрость и прохладу вернет гречневая лапша или салат из китайской яичной лапши, поданный на обед. Приятные мгновения доставит и сомэн, похожая на ангельские волосы. Ее подают, укладывая в стеклянную миску на кубики льда вместе с такими дополнениями, как тертый имбирь, нарезанный зеленый лук и васаби. Супертонкая лапша, приправленная листочками сисо и плавающими кусочками льда, напомнит мне о скромном ручейке в горах. При одном взгляде на нее мне становится прохладнее.

У мамы есть свои любимые летние блюда.

– Мне нравится холодная лапша с темпурой и гарниром, – говорит она. – Или китайская лапша с пятью верхними слоями, например, кусочками огурца, помидоров, яиц, водорослью вакабэ и ветчиной. Ее можно подавать с рисовым уксусом, соевым соусом, кунжутным маслом и горячей горчицей.

Мама также любит спагетти. Иногда она добавляет икру трески в спагетти, дополняя их полосками водоросли нори, или в японскую пасту собственного изготовления. Как и многим японцам, ей нравятся и западные, и восточные рецепты приготовления лапши. Однако традиционные виды японской лапши удон и соба никогда не подаются ни с сыром, ни со сметаной, ни с кетчупами, которые обычно дополняют итальянские макароны. Качественная соба, например, подается обычно с простым соусом.

> Месяц назад я застала своего мужа-японца на кухне за приготовлением хияси туука – холодной лапши со сладким соусом, нарезанными огурцами, томатами и маленькими сосисками. Муж готовит ее очень быстро, а мне это блюдо спасло жизнь. Как он догадался, что беременной американке нужна именно хияси туука, ума не приложу.
>
> Япония научила меня благодарить до и после приема пиши – чтобы организм получил от блюда всю пользу целиком – и продукты, и окружение, и воспоминания должны остаться с нами.
>
> *Элис Токумасу (американка, живущая в Японии)*

Западная манера поедания лапши отличается от восточной. Многие японцы, в особенности те, кому за шестьдесят, в том числе и премьер-министр Коидзуми, едят лапшу, причмокивая, как школьники. В старой Японии считалось хорошим тоном громко прихлебывать суп и лапшу, тем самым показывая, какое удовольствие вы получаете от пищи. Я, будучи представителем другого поколения, ем тихо и вполне этим довольна. Так по манере есть можно определить, к какому поколению принадлежит человек.

В Японии не меньше 200 тысяч ресторанчиков, предлагающих лапшу. Японцы съедают около 6 миллиардов упаковок рамэн в год. Многие ресторанчики представляют собой обычные забегаловки: не больше десяти мест, прилавок и кувшин с водой для мытья рук. Однако райское наслаждение получаешь даже в самом скромном заведении.

По утверждению историка Наомити Исигэ, корни японской лапшемании очень глубоки. Вот что пишет Исигэ:

«Как свидетельствуют документы, в семнадцатом веке соба считалась едой низшего сословия, но в начале восемнадцатого века стали появляться хорошо оборудованные ресторанчики, где незазорно было перекусить сановнику. В конце же

восемнадцатого века высокопоставленные самураи в домах своих даймё (правителей-феодалов) обсуждали, в каком ресторане лучше соба или суши.

По некоторым оценкам, в 1818 году в Токио (Эдо) было больше 3 тысяч ресторанчиков, предлагавших собу, причем их было так много на небольшой территории, что располагались они всего лишь в 50 ярдах друг от друга. Пораженные приезжие называли Токио «помешанным на собе».

После разрушительного токийского землетрясения и пожара в 1923 году среди руин стали появляться магазинчики с китайской лапшой, предлагавшие доступную по цене рамэн в наваристом говяжьем, курином или рыбном бульоне, в котором плавали кусочки свинины. Еще его дополняли зеленым луком и водорослями. Начался «лапшовый бум», и магазинчики с рамэн заменили в Японии киоски с бургерами.

Сегодня токийские лапшовые ресторанчики организуют доставку на дом лапши с бульоном. На железнодорожных станциях вы увидите разновидность фаст-фуда – ресторанчики под названием «Татигуисоба», то есть «Остановись и поешь собы», где вместо столов посетителей ждут стойки.

Предпочтение той или иной разновидности лапши зависит от того, где вы выросли.

На юге и западе от Токио, в Киото и Осаке, любят тягучую белую удон, сделанную из пшеничной муки.

Как и многим токийцам, мне нравится соба – тонкая, коричневатая лапша с насыщенным вкусом, которую делают из смеси гречневой и пшеничной муки. Чем выше содержание гречневой муки, тем лучше. Соба очень популярна среди жителей холодных северных районов Японии – именно там и растет гречиха.

Большинство разновидностей итальянских макаронных изделий имеют форму трубочек, а соба – это плоские полоски, из-за чего, возможно, и получаются такой приятный вкус и тягучая консистенция. Собу часто, и дома, и в ресторане, подают в небольших керамических емкостях, отделанных бамбуком, усиливая эстетическую привлекательность блюда.

В Японии соба имеет и символический смысл. Накануне Нового года принято есть гречневую лапшу, которая называется тосикоси соба, то есть «лапша уходящего года». Она символизирует новые начинания, новые надежды и долголетие.

С точки зрения пользы для организма, лапшу есть за что любить: это богатый источник протеинов, клетчатки, цельного зерна и сложных углеводов.

Безупречная лапша соба

Рассчитано на 4 порции

Ну что еще сказать? Название говорит само за себя. Идеал токийской кухни – это гречневая лапша и темпура из креветок в японском бульоне. Бульону придает острый, пряный привкус смесь из семи специй, которая называется «ситими тогараси». В эту смесь входят молотый красный перец, жареная цедра апельсина, белые и черные семечки кунжута, японский перец, водоросль и имбирь. Ситими тогараси можно заменить молотым красным перцем, но он придаст лапше едкий вкус вместо пряного сочетания, которое получается из комбинации семи специй.

4 чашки даси
1 чашка крупных хлопьев бонито
¼ чашки саке
¼ чашки мирин
¼ чашки слабосоленого соевого соуса
1 чайная ложка сахарного песка
1 чайная ложка соли
8 кусочков темпуры из креветок
450 г собы (тонкой гречневой лапши) без воды
мелко нарезанное перо зеленого лука
4 маленькие веточки мицубы или итальянской петрушки
ситими тогараси (сухая острая смесь из семи специй, продается в магазинах)

1. Даси в большой кастрюле поставьте на сильный огонь. Всыпьте хлопья бонито и доведите до кипения. Выключите огонь и процедите даси через двойной слой марли, чтобы очистить его от хлопьев. Снова поставьте даси на огонь, добавьте саке, мирин, соевый соус, сахар и соль. Доведите смесь до кипения, а затем убавьте огонь до минимума.

2. В большой кастрюле поставьте на средний огонь воду для собы.

3. Приготовьте темпуру из креветок по рецепту написанному выше.

4. В кипящую воду добавьте собу и помешивайте, чтобы она не слиплась. Лапшу варите в соответствии с инструкциями на упаковке. (Большинство разновидностей лапши готовится в течение 6-8 минут, но лапшу все равно надо пробовать, пока она

варится.) Слейте воду, промойте лапшу теплой водой, чтобы удалить остатки крахмала.

5. Снова доведите даси до кипения. Разлейте его в 4 большие миски, положив в них поделенную на четыре части готовую лапшу. Затем в каждую миску положите по 2 кусочка темпуры с креветками, залив их на четверть даси. Приправьте каждую порцию зеленым луком и мицубой. Пусть гости по своему вкусу добавят ситими тогараси.

Совет с токийской кухни

Засекайте время приготовления собы и темпуры, потому что они должны подаваться сразу же, как только будут готовы.

Охлажденная гречневая лапша соба

Рассчитано на 4 порции

В жаркую погоду в Японии это блюдо становится бодрящим обедом или ужином. Оно питательное, но одновременно легкое. Его заправляют простым соусом, в состав которого входит лишь три ингредиента. Впрочем, вы можете купить готовый соус в любом магазине, торгующем японскими продуктами. На соусах для лапши есть специальная надпись, указывающая их назначение. Хотя готовые соусы бывают качественными и вкусными, конечно же, ничто не сравнится со свежеприготовленным соусом.

Обычно лапшу подают в специальной корзине (она называется «дзару», поэтому само блюдо в Японии называется «дзару соба»). Еще лапшу предлагают на подносе с бамбуковой решеткой, которая позволяет стечь излишкам воды. Корзинки и подносы для лапши можно купить в магазинах, торгующих японскими продуктами, но делать это вовсе не обязательно. Просто пусть вода как следует стечет, а потом уже раскладывайте лапшу по тарелкам.

2 чашки даси
½ чашки мирин
½ чашки слабосоленого соевого соуса
330 г собы (тонкой гречневой лапши)
½ мелко натертого дайкона, излишки сока слить
2 столовые ложки жареного молотого белого

кунжута
васаби, свеженатертый или из тюбика
мелко нарезанное перо зеленого лука
квадратная пластинка жареной нори (водоросли), нарезанная маленькими тонкими кусочками

1. В кастрюле среднего размера на сильном огне смешайте даси, мирин, соевый соус. Доведите до кипения, выключите огонь и остудите до комнатной температуры. (Чтобы ускорить процесс охлаждения, перелейте соус в небольшую металлическую миску, поставьте ее в большую миску, наполненную водой со льдом, и время от времени помешивайте соус.) Охлажденный соус вылейте в кувшинчик и поставьте на стол.

2. Приготовив соус, поставьте на огонь большую кастрюлю с водой и доведите ее до кипения. Положите собу и варите в соответствии с указаниями на упаковке (минут 6-8). Во время варки проверяйте готовность лапши и, когда она станет мягче, слейте воду. Затем промойте собу холодной водой, чтобы остудить и смыть излишек крахмала.

3. Выложите натертый дайкон на маленькую тарелку. Подайте на стол жареный кунжут в маленькой мисочке с ложечкой для самообслуживания. Положите немного васаби (примерно 2 чайные ложки) и нарезанный зеленый лук.

4. Выложите собу на подносы с бамбуковыми решетками (или на 4 салатные тарелки). Сверху посыпьте нори, подав вместе с 4 мисочками соуса. На каждого должно приходиться примерно ½ чашки соуса. Сидящие за столом могут по собственному вкусу посыпать свои порции натертым дайконом, кунжутом, луком и приправить васаби.

Японский омлет тамаго

Рассчитано на 4 порции

Это классический японский рецепт дополнительного блюда. Сильно ли он отличается от западного омлета? Во-первых, вместо сыра здесь используется даси. Во-вторых, он немного сладковат на вкус благодаря небольшой дозе сахара. В-третьих, из-за особого метода приготовления у кусочков омлета на срезе получаются кольца, похожие на годовые кольца деревьев. Очень симпатично! Мама часто готовит тамаго вместе с холодной лапшой.

8 крупных яиц
2 столовые ложки даси
1 столовая ложка саке
½ чайной ложки сахарного песка
½ чайной ложки слабосоленого соевого соуса
соль по вкусу
2 ½ чайной ложки рапсового масла или масла из рисовых отрубей
¼ чашки тонко нарезанного дайкона, излишки сока промокнуть
2 чайные ложки васаби, свеженатертого или из тюбика
соевый соус для сервировки

1. В большой миске взбейте яйца в однородную массу.

2. В маленькой миске смешайте даси, саке, сахар, соевый соус и шепотку соли. Сахар должен раствориться. Перелейте яичную смесь в мерную кружку.

3. На средний огонь поставьте прямоугольную сковороду. (При отсутствии прямоугольной сковороды пользуйтесь круглой.) Влейте ½ чайной ложки масла и быстрыми движениями смажьте им поверхность сковороды. Вылейте восьмую часть яичной смеси. Поворачивайте и наклоняйте сковороду, чтобы смесь равномерно растеклась по дну. Когда яйца начнут поджариваться по краям, лопаткой или палочками сверните блин в трубочку и оставьте его на сковороде.

4. Пока первый яичный валик лежит на краю сковороды, добавьте еще ½ чайной ложки масла и снова размажьте его по поверхности. Затем еще раз влейте одну восьмую часть яичной смеси. Потом на растекшуюся смесь аккуратно положите предыдущий валик и скатайте новую трубочку, чтобы он оказался внутри. Теперь трубочка станет толще.

5. С остальными шестью частями проделайте то же самое, не забывая добавлять ½ чайной ложки масла перед каждым заходом. Возможно, на последнем этапе надо убавить огонь, чтобы омлет не пережарился по краям.

6. Затем положите яичный рулетик на разделочную доску и разрежьте на 8 равных частей. Лучше всего сначала разрезать его пополам, а затем также разделить половинки и четвертушки.

7. Разложите омлет на 4 маленькие тарелки. В середину каждой тарелки положите по 2 кусочка срезом вверх, чтобы были видны слои. В качестве дополнения на маленькой тарелочке подайте нарезанный дайкон и васаби.

Принцип шестой: ЧАЙ

Представьте, что вы спускаетесь по садовой каменной тропке.

Солнышко проглядывает сквозь листья гинкго и ласкает мох, покрытый росой.

После поворота вы выходите к чайной – хижине с несколькими комнатами, сделанной из бамбука и дерева и покрытой соломенной крышей. Домик выглядит скромно, и кажется, что он просто вырос среди этого леса.

Вы снимаете обувь, входите в узкую дверь и попадаете в мир спокойствия и созерцания, именуемый «таною», то есть японская чайная церемония.

Хозяйка в кимоно приветливо кивает и проводит вас в комнату, поражающую простотой. На полу лежат четыре татами из соломы. В бамбуковой вазе красуется камелия с единственным цветком. В железном чайнике на древесном угле кипит вода. В комнате нет мебели, ничего лишнего – только принадлежности для чайной церемонии.

Нет напитка более японского, чем зеленый чай, а ритуал, свидетелем которого вы являетесь, уходит корнями в дзэн-буддизм и совершенствовался на протяжении пяти столетий.

«Чайная церемония требует нескольких лет подготовки и практики, – писал в XIX веке журналист Лафкадио Херн, – и все же это искусство, как в главном, так и в деталях, предназначено всего лишь для того, чтобы приготовить и подать чашку чая. Невероятно важно, чтобы процедура была выполнена самым совершенным, самым обходительным, самым грациозным и самым привлекательным образом из всех возможных».

Движения похожи на балетные па. Хозяйке надо сделать определенное количество шагов, чтобы показать вам чайные принадлежности: чайную ложечку из бамбука, керамическую чашу. Вам предложат маленькую конфетку, чтобы очистить полость рта.

Когда чайник начнет посвистывать (у японцев это называется «ветер в соснах»), его снимают с огня и дают чуть-чуть остыть. Тем временем хозяйка кладет в чашу порошок зеленого чая, или матчу. Чайный лист растет на вечнозеленом кустарнике camellia sinensis. Зеленый чай подвергается меньшей обработке, нежели черный. Листики зеленого чая окисляются меньше. Лист, из которого получают матчу, почти не обработан, сохраняя свою свежесть и молодость.

Добавив воду, хозяйка взбивает жидкость до образования пены и потом предлагает ее вам.

Эмоциональный нерв чайной церемонии – это мысль о том, что ценить следует каждый отдельный миг.

«Я держу в руках чашу с чаем, – писал Сосицу Сэн XV, возглавлявший в XX веке секту Урасэнкэ. – Я вижу всю природу, отражающуюся в зеленом цвете. Закрыв глаза, я вижу внутри моего собственного сердца зеленые горы и чистую воду. Безмолвно сижу в одиночестве и пью чай, я чувствую, как все это становится частью меня. Разделяя чашу чая с другими, понимаю, как они становятся единым целым с ней и с природой».

Не будут преувеличением слова о том, что японцы пили чай, особенно зеленый, на протяжении многих столетий. Дзэн-буддийский монах по имени Эйсаи привез чай в Японию из Китая в конце XII века, а в средние века японская знать проводила церемонии дегустации, где можно было встретить до сотни разновидностей чая. Вскоре к напитку пристрастились и массы. Постепенно чай стали добавлять в некоторые блюда – такие рецепты существуют до сих пор. Например, моя бабушка в деревне варила кашу из риса и чая. Наше семейство выращивало чай на горных склонах в префектуре Мии, где почти субтропики.

Американская писательница Виктория Эббот Риккарди провела в Японии год, изучая национальную кухню. Летом она испытала истинное удовольствие от, по ее словам, «магического травяного вкуса» зеленого чая, который ей подавали в составе десертов.

«Когда в Токио установилась теплая погода, – пишет Риккарди в заметке для «Вашигтон пост», – чайные стали предлагать бесчисленные сладости со вкусом матчи: кусочки льда с прозрачным сиропом из зеленого чая, завитки пирожных, наполненных воздушным муссом из матчи, а мороженое из матчи украшалось сверху свежими фруктами и взбитыми сливками».

> Вскипятите воду, всыпьте чай и пейте. Это все, что вам надо знать.
>
> *Сэн-но Рикю, мастер чайной церемонии XVI века*

Связь чая и еды укрепилась с появлением каисэки рёри – особых блюд, сопровождавших чайную церемонию. Согласно письменным источникам, 21 сентября 1590 года один из самых авторитетных мастеров чайной церемонии, Сэн-но Рикю, пригласил четырех гостей к себе домой на чай и обед. В доме чайного гуру каждое блюдо подавалось в нужное время и в соответствующем оформлении, чтобы подчеркнуть ожидание и наслаждение чаем. Сначала подавали суп из овощей и маринованного в саке леща с рисом. После нескольких

освежающих глотков саке на столе появлялся шелковый тофу с жареным лососем. Обед завершали каштаны и сладкие пирожные из соевых бобов. Финальным аккордом шел чай.

Чай – неизменный фаворит у мамы на кухне. Каждый прием пищи завершается чашечкой или двумя свежезаваренной сенчи – самого популярного сорта зеленого чая в Японии. Еще мама заваривает ходзичу (поджаренный зеленый чай с древесным привкусом) и английский чай. По особым случаям появляется «король среди сортов зеленого чая» – гёкуро – дорогой чай со сладковатым привкусом дыни.

В начале лета мама заваривает син-чу. Это молодые листочки самого первого сбора в текущем году. Процесс сушки чайных листьев у син-чи гораздо короче, чем у сенчи, поэтому син-ча отличается более стойким вкусом и зеленым цветом. Японцы всегда ждут появления син-чи и наслаждаются им весь май и июнь, пока длится сун (сезон).

Мне в любое время суток нравится крепкий и чистый травянистый вкус сенчи. Еще я поклонница гэнмайчи (смеси зеленого чая и коричневого риса), а также гэнмайматчи (смеси гэнмайчи и матчи – порошкообразного зеленого чая, который используется в чайных церемониях). Очень интересно чувствовать их контраст: матча горьковат на вкус, а рис дает сладкий привкус, к тому же порошкообразная консистенция нарушается вкраплениями осколочков рисовых зернышек.

Во мне чистый крепкий вкус зеленого чая пробуждает целую гамму ощущений: расслабленность, бодрость, радость жизни, весенне-летнее настроение.

Японцы издавна связывали зеленый чай со здоровьем и долголетием. Дзэн-буддийский монах Эйсаи, с которого, собственно, и началось «чайное помешательство», назвал свою книгу, появившуюся в 1211 году, «Пейте чай и живите долго». В ней он именует чай «эликсиром, создающим бессмертие гор». Эйсаи приравнивал чай к «самым чудодейственным лекарствам, которые сохраняют здоровье».

«Чай – это секрет долголетия, – пишет Эйсаи. – На горных склонах он расправляет свои листья, словно душа земли».

Позднее полезные свойства зеленого чая заинтересовали и Запад. В 1690-х годах молодой врач-голландец по имени Энгельберт Кэмпфер объехал всю Японию и не мог сдержать восторга в отношении японского чая.

«По-моему, в мире нет такого растения, – рассуждает Кэмпфер в путевых заметках, – которое могло бы сравниться с японским чаем по своим свойствам. Заваренный со всей серьезностью и тщательностью, зеленый чай полезен для

желудка, быстро усваивается организмом, освежает угасшие природные чувства и оживляет ум».

Далее Кэмпфер анализирует медицинскую пользу чая:

«Чтобы коротко описать достоинства этого напитка, скажу, что он очищает кровь, открывает протоки и препятствует каменной болезни, заболеваниям почек и прочим расстройствам».

Я не понимаю, что он имел в виду, но, возможно, если перевести его слова на современный медицинский язык, то в них будет толк.

Недавно зеленый чай вызвал в прессе волну хвалебных материалов, основанных на медицинских исследованиях, которые подтверждали его свойства сильного антиоксиданта и защитника от болезней. Зеленый чай провозгласили борцом с раком. Кроме того, стали с настойчивостью сообщать, что он снижает уровень холестерина в крови, препятствует сердечным заболеваниям и сжигает жиры. Также высказываются мнения, будто он снижает кровяное давление, борется с диабетом, тормозит развитие болезни Альцгеймера и даже сжигает лишние калории.

Страстный сторонник зеленого чая, американский профессор Эндрю Вейл в своей книге «Правильное питание – основа здоровья» пишет, что в зеленом чае содержится особый антиоксидант EGCG, который ведет «впечатляющую борьбу против многих форм рака», попутно защищая сердце и сосуды от вредных окислительных реакций.

Научные выводы о свойствах зеленого чая внушают оптимизм, но, как отмечают эксперты, еще многое предстоит выяснить.

– История зеленого чая насчитывает тысячи лет, а его клинические испытания слишком малочисленны, – считает доктор Франк Мейкенс, возглавляющий онкологический центр Калифорнийского университета. – Мы еще не выяснили, как он действует на организм, если вообще как-то действует.

Большинство заявлений о зеленом чае не имеют под собой научной основы, то есть серьезных клинических испытаний на людях никто не проводит.

В июле 2005 года Управление по надзору за качеством продуктов питания и медикаментов отказалось от предложения сопровождать зеленый чай характеристикой борца с раком. Свое решение Управление обосновало отсутствием «надежных доказательств», которые бы подтверждали данное заявление. В сухом остатке есть вывод профессора Джеффри Блумберга, который описывает зеленый чай как «безалкогольный напиток с хорошим вкусом».

– У зеленого чая есть полезные свойства, – говорит

Блумберг. – Две чашки зеленого чая содержат столько же флавонидов (разновидность антиоксидантов), сколько фрукты или овощи. Зеленый чай – полезный выбор для потребителя.

Однако профессор тут же добавляет:

– Чай не является панацеей против рака или сердечных заболеваний.

Я считаю, что, если отвлечься от разговоров об антиоксидантах и целебных сторонах чая, главное достоинство этого напитка – в том, что он содержит в два раза меньше кофеина, чем кофе, и лучше утоляет жажду. Я часто пью холодный зеленый чай или мугичу (ячменный чай) и уже давно преодолела страсть к газировке, то есть мой организм больше не получает массивных доз сахара или химических заменителей. У нас дома в холодильнике всегда стоит мугича, и мы с Билли пьем его за завтраком, обедом и ужином, а также в любое время, когда мучает жажда.

А еще одно достоинство чая, в особенности зеленого, – в том, что он мне просто нравится. Сейчас, после всех рассуждений, мне захотелось пить. Пожалуй, заварю сенчу, чтобы взбодриться.

> А теперь давайте выпьем чаю. Полуденный свет на бамбуке, радостный шум источников, шелест сосен – все это слышится в кипении чая. Задумаемся о преходящем и погрузимся в прекрасную глупость вещей.
>
> *Какудзо Окакура «Книга о чае»*

Способы заваривания японского чая

Рассчитано на 4 чашки

Сенча

4 чайные ложки чайных листьев

2 чашки горячей воды, но не кипятка (около 80°С – надо довести воду до кипения и дать ей постоять минут 5, а потом заваривать чай)

Продолжительность заваривания: 1–1,5 минуты

Ходзича, гэнмайча или гэнмайматча

7 чайных ложек чайных листьев

2 чашки горячей воды, но не кипятка (около 60°C – надо довести воду до кипения и дать ей постоять 20 минут, а потом заваривать чай)

Продолжительность заваривания: 2 ½ минуты

Гёкуро

3 чайные ложки чайных листьев

2 чашки кипятка

Продолжительность заваривания: 30 секунд

1. Положите чайные листья в заварочный чайник.
2. Налейте горячую воду и дайте листьям завариться в течение соответствующего времени. Придерживайтесь инструкций на упаковке, если они отличаются от моих советов, – потому что разные сорта чая требуют разной температуры воды, количества листьев и продолжительности заваривания.
3. Разлейте в 4 чашки. Чашки заполняйте по кругу на восьмую часть, потом снова по кругу добавляйте по одной восьмой. Это делается для того, чтобы чай у всех был одинаковой крепости. Чашки должны быть наполнены наполовину или на две трети. Не оставляйте воду в чайнике, потому что так чай горкнет, когда остывает.
4. Те же листья можно заварить снова. Просто повторите действия пунктов 2 и 3.

Холодный мугича (ячменный чай)

Пакетик ячменного чая опустите в литр холодной воды и оставьте на ночь в холодильнике. Чай будет готов на следующее утро. (Разные сорта мугичи требуют разного количества воды и продолжительности настаивания. Пожалуйста, читайте указания на упаковке.)

Принцип седьмой: ФРУКТЫ

Однажды в 1878 году англичанка по имени Изабелла Берд прогуливалась верхом в лесочке, расположенном к северу от Токио.

«Был чудесный летний день, хотя немного припекало, – вспоминала она. – Даже белоснежные вершины Айдзу не казались холодными, потому что блестели на солнце».

Изабелла выехала на равнину Ионэдзама, и чудесный вид произвел на нее такое сильное впечатление, что она назвала это место «настоящим Эдемом», «азиатской Аркадией». Ее изумило изобилие фруктов, овощей и трав, растущих на расстилавшихся вокруг полях: дыни, хурма, абрикосы, гранаты, инжир, рис, бобы, огурцы, баклажаны, грецкие орехи, конопля и индиго.

«Это удивительное место, опоясанное горами и омываемое великолепной рекой Мацукой, исполнено красотой возделанной земли и спокойствием, – вспоминала Берд в своей книге «По нехоженым тропам Японии». – Повсюду видны зажиточные деревни с большими домами, крытыми тяжелой черепицей и укрепленными резными балками. Дома утопают в цветущих садах. Уединение охраняют плотные изгороди криптомерии и гранатовых деревьев».

Сама земля улыбается людям – так казалось Изабелле Берд.

Когда я вспоминаю ее описание, то тоже не могу не улыбнуться, потому что в памяти встает образ папиного родного дома в Кодзаке, в префектуре Миэ. Отец тоже вырос в деревне, окруженной горами и охраняемой двумя реками – Кусидой и Мия. Ту землю обильно поливают дожди и радует мягкая теплая погода. Там прекрасно растут фрукты. В Кодзаке выращивают три сорта мандаринов и другие фрукты и овощи.

Тугие сочные оранжевые плоды (эти мандарины известны под именем микан) росли в семейном саду на горном склоне и были главным продуктом фермы. После сбора урожая их ненадолго оставляли в прохладном сарае, чтобы на рынок они попали такими же свежими и питательными, как в момент, когда их сорвали. С мандаринами обращались очень трепетно – и не только потому, что они содержали много витаминов А и С, но и потому, что именно благодаря их продаже семья получала основной доход.

Фруктовый бизнес не был механизирован, почти всю работу выполняли вручную. Вечером отец с братьями должны были помогать своему отцу Кумэдзо начищать мандарины до блеска и перекладывать их из корзин на телегу.

На следующий день, еще до рассвета, они отправлялись с этой телегой на рынок в город Мацусака. Кто-то ехал на велосипеде, кто-то шел пешком все семь миль от дома до рынка. По пути часть мандаринов продавали постоянным клиентам. После утомительного дня, который состоял из толкания телеги и торговли, Кумэдзо покупал мальчикам горячую лапшу удон.

Я помню свое изумление, когда в детстве увидела горы мандаринов, лежавших в сарае.

Я почувствовала себя Алисой в мандариновой Стране чудес.

И дома в Токио, и у бабушки в деревне фрукты служили обычным десертом. В Японии типичный домашний обед завершается не куском пирога, мороженым или пирожным, а чаем и нарезанными на маленькие кусочки свежими фруктами.

Иногда фрукты заменяла маленькая тарелка со сладостями – разным печеньем или маленькими кондитерскими изделиями из сои либо мороженым из зеленого чая, но все было крошечным – не в пример западным порциям. В японской домашней кухне из-за отсутствия духовок не сильно развита традиция сладкой выпечки, которую обычно подают на десерт на Западе.

Мой папа в детстве никогда не ел ни пирожных, ни пирогов, ни печенья. Вместо этого он вместе с братьями и сестрами собирал на горных склонах плоды (хурму, клубнику и каштаны), которые служили закусками и десертами.

Статистика показывает, что в целом в Японии едят не больше фруктов, чем на Западе. Однако, по-моему, японцы питаются более свежими фруктами, почти без обработки. Фрукты используются не только в десертах. Например, мама кладет нарезанные яблоки в карри, чтобы сладость яблока уравновешивала его резкий вкус. Она также добавляет яблоки в салаты. На десерт мама предпочитает вишню, арбуз, виноград, хурму, клубнику и, конечно же, мандарины, которые родственники отца присылают в Токио.

В Японии также популярны яблоки фудзи (этот сорт некоторые считают одним из лучших в мире), хурма (каки), абрикосы (умэ), персики (наси), виноград и дыни. Ароматный цитрус юдзи, который используют для добавления в блюдо цитрусовых оттенков, все чаще встречается в Европе и Соединенных Штатах.

Какое отношение японские десерты имеют к здоровью и долголетию?

Прежде всего употребление в пищу фруктов вместо большого количества сладостей, пирожных, пончиков, пирогов и прочей выпечки (а особенно расфасованной, с длительным сроком хранения) позволяет японцам избегать источников транс-жиров,

которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и все чаще становятся объектом атаки диетологов. Другими источниками транс-жиров являются чипсы, крекеры, оладьи, а также масса жареной и печеной еды, которая продается в ресторанах быстрого питания.

Десять лет назад доктор Уолтер Виллетт из Гарварда писал:

«По самым скромным подсчетам, примерно 30 тысяч человек умирают ежегодно в Соединенных Штатах из-за транс-жирных кислот, которые содержат частично гидрогенизированный растительный жир».

Профессор Барри Попкен из Университета Северной Каролины объяснил в одной радиопрограмме:

– Молекула транс-жирной кислоты влияет на нас, способствуя возникновению сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Она гораздо опаснее, чем, скажем, обогащенный жир. Недавно Национальная академия наук вместе с Институтом медицины заявили, что мы должны как можно меньше потреблять такой жир, а лучше вообще обходиться без него. Профессор Дэвид Кац из Йельского университета назвал транс-жиры «несомненными вредителями человеческому здоровью, потреблять которые вовсе не обязательно».

В августе 2005 года департамент здравоохранения Нью-Йорка обратился к ресторанам с призывом добровольно прекратить использование транс-жиров. Законом они, конечно, не запрещены, но если принять во внимание приносимый ими вред, это следовало бы сделать.

В пользу фруктов также говорит то, что большинство авторитетных врачей и диетологов во всем мире советуют регулярно есть фрукты в качестве основного компонента рациона.

Сравнивая японскую и средиземноморскую диеты, доктор Антониа Тричополу из Афинского университета подчеркивает:

– Точка их соприкосновения – в важной роли фруктов, овощей и бобовых, не говоря уже о высоком уровне потребления рыбы, который характеризует японскую диету.

– Японская диета полезна для здоровья, вероятно, это лучшая диета, – считает кардиолог Роберт Фогель. – Она основывается на фруктах, овощах, сложных углеводах, тогда как наша – на животном мясе, жире и просто сахаре.

Доктор Дин Орниш, ведущий диетолог, которого наняла себе в консультанты ни много ни мало корпорация «Макдоналдс», ввел моду на фрукты, порекомендовав их в одном из последних номеров журнала «Тайм»:

«Ешьте больше хороших углеводов, то есть фруктов, овощей, бобовых и неочищенного зерна, например, изделий из пшеничной

муки грубого помола и коричневого риса. Они богаты клетчаткой, которая медленно усваивается и насыщает вас раньше, чем вы успеете съесть слишком много калорий».

Фрукты настоятельно рекомендуются и диетическими предписаниями, изданными в США федеральным правительством в 2005 году:

– Увеличивайте ежедневное потребление свежих фруктов и овощей, а также цельного зерна, – призывают правительственные эксперты, отмечая высокое содержание в них клетчатки, а также минимальное количество калорий.

Правительственные рекомендации подчеркивают, что фрукты – «важный источник по меньшей мере восьми ценных питательных веществ, в том числе витамина С, фолиевой кислоты и калия (который помогает контролировать кровяное давление)».

Согласно экспертам, постоянное потребление фруктов и овощей помогает снизить вероятность инфаркта, а возможно, и других сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, так снижается риск заболевания некоторыми видами рака – такими, как рак полости рта, гортани, глотки, легких, пищевода, желудка и прямой кишки.

«Более того, активное потребление фруктов и овощей может способствовать снижению лишнего веса», – отмечают специалисты.

Раскрою вам секрет, как надо подавать фрукты в традициях японской домашней кухни, – все дело в оформлении. Фрукты очищают от шкурки, нарезают красивыми мелкими кусочками и выкладывают на изящные тарелочки из глины или фарфора.

Мама всегда следила за внешним видом пищи, когда подавала ее на стол. Однако теперь она увлеклась тайской сервировкой стола, и ее энтузиазм достиг совершенно новых высот. Когда я в прошлый раз была в Токио, мама продемонстрировала мне пятьдесят способов нарезки фруктов, которым она научилась в ходе экспериментов с кусками мыла. Мыло выглядело, как хризантемы и георгины различных цветов и размеров.

Находясь под впечатлением маминых находок, советую вам вместо привычных сладостей попробовать десерты из фруктов.

• Выберите три вида сезонных фруктов.

• Нарежьте их в форме цветов, звезд, полумесяцев или других творений природы – по вашему усмотрению.

• Красиво разложите фрукты на тарелки.

• Полюбуйтесь их красотой и почувствуйте неповторимый аромат каждого фрукта.

Наглядевшись на свои фруктовые шедевры, поздравьте себя

словами «Готисо-сама», что означает «Вот так пиршество!».

Теперь вы стали художником-оформителем фруктов.

> Есть надо не только ртом, но и глазами.
>
> Сервировать стол – все равно что рисовать картину. Пишу надо оформлять, как неповторимую драгоценность.
>
> *Тидзуко Морияма*

Образцы токийских блюд

Ну вот вы и познакомились со всеми рецептами этой книги. Теперь – несколько советов, как сочетать их друг с другом, чтобы полноценно питаться.

Типичный домашний обед выглядит так:

• миска риса

• суп-мисо или прозрачный суп

• три дополнительных блюда с различными ингредиентами

Блюда подаются практически одновременно, а не по очереди, как это принято во время западного обеда, многосоставного обеда в дорогом японском ресторане или кухне кайсэки. Вы съедаете понемногу от каждого блюда, постоянно чередуя их, а не сосредоточиваетесь на каком-то одном продукте.

Когда подается лапша, то она заменяет рис, при этом обычно суп не предлагается, потому что лапшу едят с бульоном. Когда приготовленные продукты выкладываются на рис или лапшу (например, говядина на рисе, курица и яйца на рисе, темпура из креветок на лапше соба), их надо сопроводить двумя небольшими дополнительными блюдами. «Двухэтажное» блюдо обычно отличается легкостью, сытностью и прекрасно подходит для обеда.

Варианты завтраков

Первый вариант – это традиционный японский завтрак с маленькими порциями, заряжающими энергией и питательными веществами.

Вариант первый

Белый или коричневый рис

Суп-мисо с дайконом и тофу

Небольшой кусочек жареной атлантической скумбрии

Один или два куска японского омлета тамаго
Нарезанная кусочками водоросль нори
Зеленый чай
Следующий вариант – это мамина интерпретация первого. Суп такой сытный, что достаточно одного риса.

Вариант второй
Белый или коричневый рис
Суп из яиц, зеленых бобов и дайкона
Зеленый чай
А такой завтрак заряжает вас энергией и бодростью – это мой вариант: рис, суп-мисо, горные и морские овощи, яйцо.

Вариант третий
Деревенский завтрак по-японски, приправленный нарезанной водорослью нори

Варианты обедов

Обеды, как правило, состоят из меньшего количества блюд по сравнению с ужинами – главным образом потому, что все торопятся!

Вариант первый
Японский фаст-фуд: рисовые шарики
Токийский салат
Зеленый чай

Вариант второй
Холодная гречневая лапша соба
Японский омлет тамаго
Летний эдамамэ
Зеленый чай

Вариант третий
Курица и яйца на рисе
Суп-мисо с дайконом и тофу
Зеленый чай

Вариант четвертый
Безупречная лапша соба
Кинпира: лопух и морковь
Зеленый чай

Варианты ужинов

Готовя еду, особенно ужин, я всегда стараюсь сбалансировать разные ингредиенты, вкусы, консистенции и процесс обработки продуктов. Рыбу я соединяю с яйцами и овощными блюдами, курицу – с двумя или даже тремя овощными блюдами, приготовленными из разных компонентов.

Ради разнообразия вкуса сладкое блюдо у меня сочетается с острым или нейтральным. Я всегда думаю не только о вкусе приправ и пряностей, но и о том, как будут восприняты основные компоненты. Я могу подать сладковатую рыбу тэрияки вместе с токийским салатом, приправленным уксусом, или соединить шпинат и кунжут с водорослью хидзики и тофу, тушенными в даси. Смешивать консистенции – значит соединять мягкое с твердым, жидкое – с сухим и упругим. А сочетание кулинарных методов обработки – это соединение отварной и жареной, сырой и обработанной пищи.

Вариант первый
Белый или коричневый рис
Суп-мисо с морепродуктами
Шпинат с кунжутом
Жареная курица по-токийски
Водоросль хидзики с жареным тофу
Зеленый чай
Десерт: нарезанные свежие фрукты

Вариант второй
Белый или коричневый рис
Суп-мисо с дайконом и тофу
Бургер с лососем и эдамамэ
Баклажаны, жаренные в мисо
Охлажденный тофу с хлопьями бонито и нарезанным луком
Зеленый чай

Вариант третий
Белый или коричневый рис
Прозрачный суп с тофу и грибами сиитаке
Рыба тэрияки
Морковь с тофу по маминому рецепту
Шпинат с хлопьями бонито
Зеленый чай

Вариант четвертый

Клецки-гёдза от Наоми
Токийский салат
Зеленый чай
Десерт: нарезанные свежие фрукты

Вариант пятый
Белый или коричневый рис
Суп-мисо с морепродуктами
Темпура из креветок и овощей
Дайкон кирибоси с грибами сиитаке и тофу
Тушеный тофу
Зеленый чай

Вариант шестой
Белый или коричневый рис
Прозрачный суп с тофу и грибами сиитаке
Рулетики копченого лосося с мисо и кайварэ
Жареные овощи
Зеленый чай
Десерт: нарезанные свежие фрукты

Выбор для начинающих

Чтобы приобщиться к японской домашней кухне, для удобства я предлагаю новичкам остановиться на следующих блюдах. Лучше всего начинать с завтрака.

Третий вариант завтрака
Деревенский завтрак по-японски, приправленный нарезанной водорослью нори.

Затем, если вы готовы расширить знакомство с токийской кухней, в течение нескольких дней вводите в свой рацион больше японских блюд, которые приведены ниже.

Первый вариант обеда
Японский фаст-фуд: рисовые шарики
Токийский салат
Зеленый чай

Третий вариант обеда
Рис с курицей и яйцами
Суп-мисо с дайконом и тофу
Зеленый чай

Первый вариант ужина
Белый или коричневый рис
Суп-мисо с морепродуктами
Шпинат с кунжутом
Жареная курица по-токийски
Водоросль хидзики с жареным тофу
Зеленый чай
Десерт: нарезанные свежие фрукты

Глава 6
Самурайская кухня

Самурайские мечи, одежда, поразительный ландшафт. Во всем этом есть какое-то извечное достоинство.

Том Круз

История Японии могла бы быть историей борьбы между белым и коричневым рисом. Это сражение начала одна из самых известных в мире женщин-воительниц.

Приглашаю вас в машину времени.
Давайте вернемся, например, в 820-е годы…

Знаменитую женщину-самурая, оставившую след в японской истории, описывают как «красавицу с белой кожей, длинными волосами и очаровательными чертами лица». Она любила лошадей и битвы.

Она носилась во главе 50-тысячного войска, следуя за своим возлюбленным и повелителем – непредсказуемым полководцем по имени Ёсинака Минамото, прославившимся благодаря ратным подвигам и острому языку.

Женщину звали Томоэ Годзэн.

Томоэ Годзэн и Ёсинака Минамото одерживали стремительные, как молнии, и кровавые победы. Летом 1183 года они оказались на окраине древней столицы Киото – в точке перелома истории, последствия которого японцы будут ощущать на протяжении семи столетий.

По одной из версий, у Томоэ Годзэн, ее повелителя и у всех воинов армии Минамото накануне решающей битвы за древнюю столицу было секретное оружие. Оно хранилось в седельных сумках воинов, давая войскам Минамото заряд энергии, выносливости и боевой силы, превосходящей вражескую армию.

Секретным оружием был коричневый рис.

Вряд ли в истории найдется кто-то, похожий на Томоэ Годзэн: о женщине-самурае известно немного, и ее образ балансирует на грани мифа и истории, факта и легенды, где одно неотделимо от другого. Она может быть и выдумкой, а может быть и женщиной из плоти и крови. Однако классическая средневековая «Повесть о

Хэйкэ»[14] описывает ее как самую опытную и безжалостную воительницу из всех, каких когда-либо знал мир.

«Она на диво умело стреляла из лука, – говорит предание, – и одна стоила тысячи женщин-воительниц. Она всегда была готова биться хоть с демоном, хоть с богом, на коне или пешей. Необъезженных лошадей она укрощала с необычайным умением. Из опасных испытаний выходила целой и невредимой. Когда надвигалась битва, Ёсинака назначал ее первым командиром, и она, надев доспехи и вооружившись огромным мечом и тугим луком, совершала больше подвигов, чем любой из его воинов».

Томоэ Годзэн и ее возлюбленный были родом из прекрасного и уединенного уголка страны – сердца японских Альп, теперь известного как Нагано. Там землю покрывают пихтовые леса, ревут водопады, бурлят горячие источники, в горах высотой 9 тысяч футов растут дикие овощи, цветут каштаны, а на зеленом ковре горных склонов красуются цветы.

Их войско сформировалось из жителей гор, когда самурайский клан Минамото возглавил борьбу против клана Тайра, удерживавшего столицу. Тайра подчинили себе императора и половину страны, оказавшейся в руках коррумпированной придворной бюрократии. То было время хаоса, сложной, жестокой и кровавой междоусобицы.

Возлюбленный Томоэ Годзэн полководец Ёсинака Минамото слыл одаренным стратегом. Он руководил молниеносными нападениями, а поэтическим слогом хвастливо воспевал собственные победы.

«Я не раз вступал с ними в бой, – хвастает он накануне решающей битвы с противником. – В лагере я придумывал уловки, а на поле выигрывал битву. Когда я вступал в бой, недруг отступал, когда я атаковал – враги сдавались. Я мог сравниться с осенним ветром, срывающим листья подорожника, я был похож на зимнюю стужу, от которой вянут деревья и травы».

Это была самая настоящая гражданская война, эпическое действо, подобное Троянской войне. Воюющие стороны, как утверждает в своей интригующей теории историк уже нашего века Хисао Нагаяма, ели разный рис и противостояли друг другу как «любители мягкого риса» и «любители жесткого риса».

Клан Тайра, по мнению Нагаямы, стал ленивым и бесхарактерным, живя в богатой столице, вымогая налоги с крестьян и предаваясь поэзии, музыке и искусству составления букетов, поэтому люди Тайра ели мягкую пищу и белый рис.

Жившие в деревнях воины клана Минамото, наоборот, росли сильными и крепкими, питаясь коричневым рисом, рыбой и свежими овощами – рационом, который обострял их мышление и

повышал боевой дух.

Когда Томоэ Годзэн и войска Минамото вошли с победой в Киото, побежденный враг уже бежал в ужасе из столицы. Поначалу победителей восприняли как спасителей.

Это была безоговорочная победа – и для коричневого риса тоже.

При всей своей необычности теория Нагаямы не так уж и безосновательна, поскольку питание действительно оказывает влияние на ход истории. На самом деле политика и экономика Японии в эпоху Хэйан (794—1185) зачастую была связана с рисом, потому что именно им платили налоги и именно он становился причиной национального кризиса во время засух и голода.

Но не успели затихнуть рукоплескания жителей Киото, радовавшихся приходу освободителей, как возлюбленный Томоэ Годзэн сумел быстро все испортить. Ёсинака Минамото был великим воином, но удручающе некомпетентным хозяйственником.

Прежде всего он начал проводить время с бессчетным количеством женщин – к неудовольствию своих солдат (и особенно Томоэ Годзэн). Более того, он позволил своим войскам на протяжении не одной недели мародерствовать, грабить и разорять изящные резиденции Киото, что привело к многочисленным столкновениям в городе, казням и пожару во дворце.

Все рушилось, а полководец погрузился в мечтания.

«Может, мне стать императором? – вопрошает он в одном из отрывков «Повести о Хэйкэ». – Я хотел бы стать императором, но мне не пойдет мальчишеская прическа».

Спустя несколько недель все обернулось клановой междоусобицей, достойной Шекспира или «Клана Сопрано».

Глава клана Минамото, главнокомандующий по имени Ёритомо Минамото, пришел в ярость, когда узнал, как бездарно Ёсинака распорядился великой победой. Ёритомо направил с востока 60-тысячное войско, чтобы выбить Ёсинаку из столицы и убить его.

Во время этого хаоса бесстрашная Томоэ Годзэн не покидала своего возлюбленного. Вместе с Ёсинакой и еще 300 самураями (оставшимися от 50-тысячной армии) они бежали из Киото, однако попали в засаду, выставленную Ёритомо Минамото, и решили дать последний бой.

В классической самурайской манере Ёсинака поднялся на стременах, выкрикивая проклятия врагам и отдавая приказы. Их отряд был почти разбит превосходящим по численности

противником, но Томоэ Годзэн вместе с возлюбленным выбрались из сечи и поскакали дальше – теперь уже с 50 сторонниками. Вскоре после мытарств и новых схваток в живых остались 5 человек.

Тогда самодовольный Ёсинака, которому нравилось именоваться господин Кисо (в честь долины Кисо, расположенной рядом с его родным городом), приказал Томоэ Годзэн покинуть его – но не ради ее безопасности, а чтобы самому избежать унижения.

– Сейчас же скачи отсюда, – скомандовал Ёсинака. – Ты женщина, и от тебя надо отделаться. Иди куда хочешь. Я хочу умереть в бою или погибнуть от собственных рук, если буду ранен. Не годится, если люди будут говорить: «Господин Кисо в последнем бою не расставался с женщиной».

Сначала Томоэ послушалась и поскакала прочь с поля брани. А потом, как говорит «Повесть о Хэйкэ», натянула вожжи и воскликнула:

– Если бы мне попался достойный противник! Я бы билась насмерть ради того, чтобы господин посмотрел на меня.

С этими словами она врезалась в группу из 30 вражеских самураев, отсекла голову их предводителю и, бросив ее на землю, ускакала прочь. Ее возлюбленного вскоре настигли в лесу, где он и совершил самоубийство, прыгнув с лошади на меч.

О Томоэ Годзэн известно только то, что она сняла шлем и доспехи, направившись в восточные провинции. Больше о ней никто ничего не слышал. По одной версии, она стала монахиней и прожила до девяноста лет.

Однако в исторической перспективе борьба Томоэ Годзэн и война клана Минамото, предпочитавшего коричневый рис, не прошли даром. Воспользовавшись захватом Киото, войска Ёритомо Минамото преследовали армию Тайра по всей Японии и в буквальном смысле загнали ее в океан в результате решающей битвы при Данноуре в апреле 1185 года.

Ёритомо Минамото вскоре провозгласил себя сёгуном, то есть военным правителем всей Японии. Внезапно страной стали править самураи, а не аристократия, и их власть продлилась семь столетий. Самураи превратились в высшее воинское сословие Японии.

Все правительственные институты, установленные Ёритомо – первым сёгуном и победителем «Войны белого и коричневого риса», – просуществовали с 1185 года до падения сёгуната и заката эпохи самураев в 1868 году.

Образ питания победоносного клана Минамото и его

наследников служит иллюстрацией очень интересного наблюдения: «самурайский рацион» во многих своих ключевых элементах является квинтэссенцией традиционной японской кухни.

«Даже после укрепления сёгуната, – пишет историк Стивен Тернбулл в работе «Самураи. История великих воинов Японии», – редко можно было увидеть самурая, который бы ел шлифованный рис, – разве что во время пиршеств».

Самураи, пишет Тернбулл, питались в основном коричневым рисом, смешанным с пшеницей или просом. Дополнением к нему служили фрукты, овощи вроде баклажанов, огурцов и грибы.

«Если самураи жили у моря, то они обязательно ели рыбу, моллюсков и крабов, а также водоросли, – сообщает Тернбулл. – В их рационе были и речная рыба, и дичь, поскольку самураи любили охотиться».

На протяжении семивекового правления самураев, на которое пришлись гражданские войны, борьба с иноземцами, период анархии, эпоха стабильности и расцвета культуры, принципы самурайской кухни оставались неизменны. Иногда в самурайский рацион входила домашняя птица или мясо кабанов (последние остроумно именовались «горными китами», чтобы обойти запрет на поедание наземных животных).

Самурайская кухня заряжала силой многомиллионное сословие воинов. Лишь немногие из них были настоящими рыцарями, некоторые были простыми убийцами, но основная масса всего лишь преследовала собственные цели.

«Самураи – это разновидность мафиози, – считает исследователь самурайской культуры Мицуо Курэ, – которые воевали за свой клан, за свою землю и трофеи, но едва ли за свою честь».

На самом деле они были необычайно активными людьми. Некоторые славились свирепым нравом, как, например, Томоэ Гоздэн. Разговаривали они грубо, воевали так же, да и пищу ели грубую, добытую в результате разбоев, грызли дикие орехи и готовили в шлемах коричневый рис.

Даже писали они грубым слогом. Вот что занес в свой дневник самурай XII века:

«Я пришпоривал лошадь, мчась к крутому обрыву, перед лицом врага не думая о смерти. Я бесстрашно встречал опасный ветер и волну, не думая о том, что мое тело может упасть в море и быть пожрано морскими чудовищами. Упряжь служила мне подушкой, рукоять меча – мое дело».

Самураям с переменным успехом удавалось сохранять целостность Японии. С годами они стали ценить чайные

церемонии, собирать произведения искусства и сделались страшными модниками.

Со временем самураи превратились в гурманов. Рисунок на свитке периода Камакура (1185—1333) изображает сидящих воинов в доспехах, которые едят рис. Миски с рисом стоят на отдельных столиках вместе с дополнительными блюдами и чашкой саке. На типичной самурайской свадьбе в начале XV века должны были подаваться такие блюда, как сладкий картофель, отбивные из фазана, тушенные в мисо и приправленные водорослью. В эпоху Эдо (1603—1868) самураи ездили к императорскому двору с новогодними подарками в виде соленого лосося.

Тогда для многих самураев Токио (еще называвшийся Эдо) был Меккой деликатесов.

Одному самураю-провинциалу по имени Харада из клана Танабэ так понравилась столичная еда, что он написал справочник для других самураев под названием «Гордость Эдо», где восхвалял магазины с лапшой и сладкие булочки. Книга Харады появилась в середине 1800-х годов.

Рацион самураев с XII по XVIII век очень похож на то, что мы считаем традиционной японской кухней. Он не сильно отличается от того, что советуют диетологи, врачи и ученые XXI века.

Доктор Лоуренс Сперлинг, возглавляющий отделение сердечно-сосудистой диагностики в медицинской школе университета Атланты, отмечает, что «традиционный японский рацион очень похож на три диетические системы, которые считаются самыми полезными и состоятельными на протяжении уже многих лет, – средиземноморскую; диету, предотвращающую повышение кровяного давления, и рацион охотника-собирателя». А профессор Мэрион Нестл из Нью-Йоркского университета считает, что «азиатская диета удовлетворяет всем критериям, соблюдение которых необходимо для борьбы с хроническими заболеваниями. Бесконечно разнообразная и вкусная, она – просто мечта диетолога».

Впрочем, надо признать, что несколько веков назад японцы несколько отклонились от своих традиционных гастрономических привычек, отдав предпочтение исключительно белому рису.

Коричневый рис почему-то вышел из употребления в Японии, а белый стал обязательным блюдом на столе и остается таковым до сих пор. Эксперты между тем утверждают, что коричневый рис более полезен для здоровья. Ситуация может измениться, потому что все больше японок, заботящихся о своем здоровье, начинают экспериментировать и переключаться на коричневый рис.

Коричневый рис предлагают токийские универсамы, да и в ресторанах его теперь тоже можно встретить.

О пользе коричневого риса

Как приобщиться к цельнозерновым продуктам

В диетических рекомендациях для американцев, изданных в 2005 году, содержится призыв есть больше цельного зерна. Среди прочего это касается и коричневого риса:

«Ешьте больше цельнозерновых продуктов, заменяя ими очищенные. Например, вместо белого хлеба из пшеничной муки кушайте цельнозерновой белый хлеб, а вместо белого риса – коричневый рис. В качестве варианта можно перейти на макароны из цельного зерна.

Изменить свои привычки можно так: в течение двух недель попробуйте есть небольшие порции коричневого риса вместо менее питательных продуктов типа белого хлеба, булочек, жирных оладий или сладкой выпечки. Или же включите коричневый рис в состав завтрака, заменив им блины или вафли. По истечении двух недель задайте себе вопрос, улучшилось ли ваше самочувствие».

Я люблю белый рис – без сомнения, он намного полезнее других продуктов. Однако мне нравится и коричневый рис – вкусный, сытный, с богатыми вкусовыми оттенками, да к тому же еще более полезный, чем белый рис. Миска коричневого риса станет прекрасным дополнением практически к любому блюду.

Какие продукты купить, чтобы питаться, как самурай

Образ питания воителей

Если вы и ваш супруг, супруга или друг решили последовать примеру Томоэ Годзэн и жить по-самурайски, то ознакомьтесь с их любимыми продуктами (большинство из них можно купить в соседнем супермаркете):

- лосось
- свежие овощи, в сыром виде или слегка тушеные
- коричневый рис
- суп-мисо (с низким содержанием соли)
- тофу и соевые бобы
- свежие фрукты
- зеленый чай
- каштаны (самураи их ели перед битвой для удачи, поэтому они зовутся победоносными каштанами)

12 простых советов из токио

Итак, теперь вкратце повторим уроки японской кухни и моей мамы.

1. Придерживайтесь правила *Хара хати бумнэ,* то есть ешьте, пока не насытитесь на 80 процентов.

2. Следите за размером порций: кладите понемногу еды в маленькую, но красивую посуду.

3. Пережевывайте пищу не спеша, смакуя каждый кусочек.

4. Прежде чем приступить кеде, полюбуйтесь ее оформлением.

5. Ешьте больше рыбы, свежих фруктов и овощей и меньше насыщенных жиров.

6. Готовьте на рапсовом масле или масле из рисовых отрубей.

7. Приучите себя к японскому бодрящему завтраку: суп-мисо с овощами, яйцом и тофу.

8. Считайте основным блюдом овощи, а красное мясо – дополнением или редким исключением.

9. Вместо хлеба, оладий и булочек съедайте миску круглого белого или коричневого риса.

10. Вместо сладкой газировки пейте холодный японский чай без сахара.

11. Как можно больше ходите пешком.

12. Не забывайте, что любовь к еде – важная составляющая здорового образа жизни, а приготовление пищи и последующая трапеза должны приносить удовольствие.

• Еще один совет по поводу здорового образа жизни: сократите потребление соли и ешьте больше цельно-зерновых продуктов.

Эпилог
Еда на любой вкус

Вероятно, это произойдет в ближайшем будущем. Японка с короной на голове, в белых церемониальных одеждах медленно пройдет к священному трону во главе торжественной процессии священнослужителей и слуг, которые будут нести ритуальные корзины с чищенной рыбой, рисом и фруктами.

Тысяча сановников в пышных облачениях будут наблюдать за процессией, но услышат они только стук тяжелых лакированных сандалий и звуки японской флейты, доносящиеся из-за деревьев. Тайный ритуал за 1300 лет практически не изменился: женщина в праздничных одеждах и ее свита скроются во внутреннем дворе императорского дворца в Токио, где начнется Великая церемония подношения еды, или Дайдзосай, – последний этап восхождения на престол японского монарха, представляющего древнейшую из существующих на земле династий.

Японией уже правили императрицы. Не далее как в восемнадцатом веке трон занимала женщина. После Второй мировой войны японские законодатели запретили женщинам становиться правящими императрицами. Однако надо всего лишь принять новый закон, чтобы наследница – маленькая принцесса Аико, родившаяся в 2001 году, стала в будущем императрицей.

Японка в церемониальных одеждах с короной на голове войдет в покои, в которых, согласно легенде, живет дух богини Солнца Аматэрасу – мифической родоначальницы японской нации. Аматэрасу связывают с возделыванием рисовых полей и выращиванием риса.

Ритуал будет точно таким же, как и тот, который совершали отец Аико, ее дед и множество предков, вереница которых ведет к основанию японской монархии.

Далее в сопровождении двух священнослужительниц императрица встанет на колени у ложа из рисовой соломы, на котором живет дух богини Солнца.

Богиня Солнца и императрица будут общаться всю ночь, благодаря друг друга за рис и рисовое вино.

Церемония, без изменений дошедшая из древности, будет красноречивой демонстрацией двух сил, которые помогают японцам с момента творения.

Силы полезной пищи… и власти женщины.

Я закрываю глаза.

Я погружаюсь в сложные сюжеты и выдуманные киносценарии.

Среди сумбурных голосов и образов я начинаю различать сквозь сон еле уловимые звуки, доносящиеся издалека. Мой муж готовит завтрак. У нас в семье Билли отвечает за завтрак по двум причинам – я не могу встать раньше, и у него получается изумительный завтрак по-японски.

Усилием воли я заставляю себя подняться и сажусь за обеденный стол. Попутно я выглядываю в окно и радуюсь солнечному свету, который ласкает здания «Крайслера» и «Эмпайр стейт». По Второй авеню с ревом едут автомобили.

На столе появляется завтрак. От миски с супом-мисо идет пар, суп дополняют овощи и тофу.

Почти все продукты куплены в местном супермаркете, хотя некоторые овощи я вырастила сама, но не в Нью-Йорке, а в графстве Уэстчестер, где живет моя свекровь Мэрилу.

Этой весной Мэрилу получила земельный участок десять на двадцать футов в деревенском общественном саду. Каждую субботу я встаю ни свет ни заря, еду на поезде до Уэстчестера и там тружусь вместе с ней. Мы уже вырастили зеленый салат, помидоры, огурцы и двенадцать видов трав, включая зеленый и фиолетовый базилик, тимьян и душицу. Теперь мы трудимся над крыжовником, малиной, скородой и мятой.

Мне подумалось, что было бы здорово вырастить какие-нибудь японские овощи и травы, которые редко встретишь в Соединенных Штатах. По Интернету я нашла калифорнийскую фирму «Китадзама Сид кампани», которая с 1917 года торгует семенами овощей. Я совсем помешалась и заказала упаковку пакетиков с семенами: нэги, каиварэ, сунгику (зелень хризантемы), зелень комацуны, сисо и мицуба (японская петрушка). У них есть даже хинона, та самая репа, из ботвы которой бабушка готовила мой любимый салат!

В мечтах о саде я смотрю на миску с супом, вдыхая ароматный пар.

На поверхности плавают ярко-красные помидоры и зеленые бобы. Мисо образует вокруг них кудрявые облачка.

Я ем суп и чувствую кусочки овощей: картофеля, брокколи и дайкона.

Делаю небольшой глоток.

– Мм-м.

Насыщенный вкус бодрит меня гораздо деликатнее, чем кофе.

Помидоры сладковаты на вкус. Я зачерпываю ложкой кусочек тофу. Билли нарезал его дольками неправильной формы. По его

словам, это композиция в духе Франка Гери.

– Как же мне нравится вкус и консистенция тофу, – уже не помню, сколько раз я говорила эту фразу, когда ела суп.

Вот я добираюсь до покрошенных в суп вареных яиц. Желток светится золотом, оставшись в середине немного недоваренным, но не жидким, – именно то, что я люблю.

– Отлично! Смотри! – показываю я желток Билли. Он улыбается и тоже ест суп.

– Сколько минут и секунд ты варил яйца, чтобы они получились так здорово? – любопытствую я.

– Не скажу, – отвечает Билли. – Это тайна шеф-повара.

– Как же вкусно! – восхищаюсь я.

Теперь я полна энергии и готова выбежать в новый день. Наш суп-мисо очень похож на тот, что готовила моя бабушка Цунэ.

Надо признаться, что я ем не только японскую пищу. Я питаю слабость к толстым сочным бургерам и жареной картошке, но работаю над собой. В прошлый Валентинов день мы с Билли были в Бруклине и ели там самую вкусную пиццу на свете, обильно посыпанную свежим сыром. Время от времени я лакомлюсь мороженым. И кофе я все еще пью чаще, чем зеленый чай.

И тем не менее образ питания, традиционный для моих родственников и подчеркивающий естественную красоту, вкус и питательные свойства природных продуктов, доставляет мне удовольствие.

Я снова зачерпываю суп и отправляю его в рот.

Я вспоминаю места, где бывала раньше, наслаждаясь вкусной кухней: Париж, Рим, Португалия, Чикаго, Киото, Гонконг, Новый Орлеан, Сан-Франциско, Лондон, Гавайи и деревня в Ирландии.

Все это так захватывает.

У меня нет слов…

Теперь я в центре Нью-Йорка.

Но в то же время я остаюсь и в японском мандариновом саду, и на маминой кухне в Токио.

Благодарности

Мы выражаем благодарность нашей маме, Тидзуко Морияме, и моему отцу, Сигэо Морияме, за их неоценимую помощь и особенно за воспоминания и рецепты.

Также мы благодарим Мела Бергера, нашего чудесного агента из компании «Уильям Моррис», нашего замечательного редактора Бет Рашбаум, а также Ирвина Эпплбаума, Ниту Таублиб, Барб Берг, Паоло Пепе, Метана Кинана, Глена Эделстейна и Келли Чиана из «Бантам делл». Мы также признательны Виктории Эббот Рикарди за ее бесконечную помощь по части рецептов и их составляющих.

Также мы чувствуем себя очень обязанными исследователям и врачам, которые делились с нами своими суждениями, в особенности это касается докторов Рудольфа Танзи, Тома Кирквуда, Мишель де Лоргериль, Лоуренса Сперлинга, Роберта Фогеля, профессоров Джерри Шэй, Бойда Свинберна, Крина О'Ди, Роджера Маккартера, Лорен Кордейн, Уолтера Бортца, Эрнста Шайфера, Лоуренса Куши, Тосииэ Сакату, Юдзи Мацудзаву, Юкио Ямори, Педро Кауфмана, Мэрион Нестл, Кристиана Леувенбурга, Филипа Кодера и Дина Арника.

Кроме того, мы благодарны Мирей Гильяно за ее книгу «Француженки не толстеют», которая и воодушевила нас написать собственное сочинение. Спасибо Мэрилу Дойле, Эрику Лупферу, Шане Келли, Рафаэле Де Ангелис, Вейну Фурману из Публичной библиотеки Нью-Йорка, Сико Накамуре, Мики, Кадзуме, Касуми и Аяке Вако, всем родным из семейства Морияма и Саито, Элизе Токумасу, Джуди Элдредж, Сьюзан Плейджман, Джозефу и Кейт Хуперам, Кэндзи Инадоми, профессору Катаржине Чвертка, Дэвиду Старру, Дэниелу Розенблуму и Рэйко Сассе из Японского общества Нью-Йорка, а также всему персоналу Токийской центральной библиотеки.

Об авторах

Наоми Морияма родилась и выросла в Японии, проводя летние дни у бабушки в деревне, где она наслаждалась свежесорванными мандаринами и овощами с семейного огорода.

Она училась в колледже в Иллинойсе. За время учебы Наоми поправилась на 25 фунтов благодаря поеданию пиццы и сладостей, а вернувшись в Японию, освоила секреты токийской кухни своей мамы Тидзуко.

В двадцать семь лет Наоми переехала в Нью-Йорк и стала работать в компании «Грей эдветайзинг», занимаясь рекламой «Проктер энд Гэмбл».

Будучи консультантом по маркетингу, Наоми работает с ведущими мировыми брэндами и страховыми фондами.

Три года назад у сорокадвухлетней Наоми потребовали предъявить паспорт, чтобы подтвердить, что ей уже есть 21 год и она может покупать спиртное.

Наоми живет на Манхэттене вместе с мужем – соавтором Уильямом Дойлом. Несколько раз в год она наведывается в гости в Токио, на мамину кухню. Это первая книга Наоми.

* * *

Уильям Дойл – автор книг «За дверями Овального кабинета: пленки разговоров от Франклина Рузвельта до Клинтона» и «Американское восстание: Джеймс Мередит и битва за Оксфорд», а также других публицистических работ. Книги Уильяма Дойла неоднократно удостаивались наград и премий.

Уильям Дойл родился в Нью-Йорке и не раз бывал в Японии.

notes

Примечания

1

Мисо – паста из соевых бобов. – Здесь и далее примеч. пер.

2

Тофу – соевый творог.

3

Эдамамэ – зеленые бобы.

4

Пондзю – приправа, которая готовится из соевого соуса, рисового уксуса, саке, водорослей и хлопьев бонито.

5

Васаби – острая паста из корня дикого хрена.

6

Юдзю – разновидность цитрусовых.

7

Известная телеведущая.

8

Бонито – рыба семейства скумбриевых, известная также как малый тунец, или сарда.

9

Начало XVII века. Эпоха Эдо пришлась на 1603—1867 гг., затем с возвращением правления династии Мэйдзи город был переименован в Токио.

10

Сасими – сырые морепродукты.

11

Сукияки – блюдо из кусочков мяса, тофу и овощей, тушенных в соевом соусе с добавлением сахара.

12

Покупайте соус с низким содержанием соли.

13

Его еще называют «саке» – не перепутайте с рисовым вином, название которого произносится так же.

14

«Повесть о Хэйкэ» («Хэйкэ моногатари») – средневековый японский героический эпос, описывающий борьбу кланов Хэйкэ (Тайра) и Гэндзи (Минамото). Тексты создавались в период между 1190-м и 1221 годом, а в единое произведение были собраны около 1240 года.